ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

جلد: 37 شمارہ: 7

جون 2015ء / شعبان، رمضان ۱۴۳۶ھ

فی شمارہ: 80 روپے

سرپرست اعلیٰ

ابدال حق قلندر بابا اولیاءؒ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

مینجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی۔ ہمدرد یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)۔۔۔۔ سالانہ 850 روپے

بیرون پاکستان کے لیے۔۔۔۔۔۔ سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D، 1/7، ناظم آباد، کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی طابع: روحانی ڈائجسٹ پریس

مقام اشاعت: 1-D، 1/7، ناظم آباد، کراچی 74600

اس ماہ بطور خاص......

Earthingارتھنگ
مٹی سے ناتا

شفا بخش توانائی خود آپ کے قدموں تلے موجود ہے۔

ذہنی و جسمانی صحت اور روحانی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے علم کی ایک نئی شاخ۔

15....❖❖❖

جب چاہیں سیکھیں... جو چاہیں سیکھیں!

تجسس توانائی سے بھرپور زندگی کا ایک اہم جز ہے۔ زندگی میں کچھ بھی نیا، چاہے وہ کوئی زبان ہو یا پھر کوئی نیا میوزیکل انسٹرومنٹ ہو یا پھر کوئی نیا ہنر ہو کچھ بھی نیا جاننے کی صلاحیت ہمارے اندر سے کبھی ختم نہیں ہوتی۔

25.... حنا عظیم

وہ دولہا تھا، یا روح....؟

بادشاہ اور اس کے درباری جسے دولہا کا بھوت سمجھ رہے تھے آخر اس کی حقیقت کیا تھی....؟

امریکی مصنف ارونگ واشنگٹن کے قلم سے لکھی گئی جرمنی کی ایک مشہور کہانی

67....❖❖❖

مائنڈ فلنیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مائنڈ فلنیس کی تیکنکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مائنڈ فلنیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جا رہا ہے۔

35.... شاہینہ جمیل

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے....
یہ کیسا ناتا....؟

وہ واقعات جنہیں ہم اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں۔

51....❖❖❖

نورِ الٰہی نورِ نبوت.... اللہ اور اس کے رسولؐ کا فرمان.... خواجہ شمس الدین عظیمی 08

صدائے جرس.... انسان کی علمی ترقی نے فضا کو زہر آلود کر دیا ہے۔ خواجہ شمس الدین عظیمی ...09

حق الیقین.... آج انسان کو بقا کے چیلنجز کا سامنا ہے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی ..11

اس شمارے میں ہم چند ایسے عجیب و غریب واقعات کا ذکر کر رہے ہیں جو دنیا میں آباد بڑے بڑے شہروں سے دور چھوٹے چھوٹے گاؤں میں رونما ہوتے ہیں۔ 57

فرصت.... زندگی مختصر ہے اور مصروفیات بے انداز .... ہم کیا کریں....؟....واصف علی واصف....33

نانی قتل ہو گئی.... اب ہمارے بچوں کے بس کی موت قتل ہوتا ہے....وسعت اللہ خان....40

79

نوجوان نسل کے لیے لکھی جانے والی ایک ایسی تحریر جو دل کی آنکھوں سے پڑھی جائے گی۔

سردار اختر....79

جب دبئی دبئی نہیں تھا .. بجلی نہیں تھی موم بتیوں پر گزارا تھا۔ 43

ہم گدھے کھا رہے ہیں۔ گدھے کی کھال کی قیمت 20ہزار تک جا پہنچی ہے.... جاوید چوہدری .. 47

حوصلہ افزائی... ٹوٹے ہوئے اعتماد کو جوڑتی ہے.... مشکور الرحمن 83

جیتی جاگتی زندگی.... زندگی کا ایک رخ یہ بھی ہے۔ آپ بیتی کہانیوں پر مشتمل سلسلہ....105

گھر بیٹھے معقول آمدنی حاصل کیجیے.... آپ گھر میں رہتے ہوئے بھی آمدنی کر سکتے ہیں....111

بدلا.... انسان کو مرتے دم تک علم نہیں ہوتا کہ کاتبِ تقدیر نے اس کے نصیب میں کیا لکھ ڈالا ہے۔ 99

کرشن چندر 99

گھر سجائیے سستے طریقے سے.... اپنے گھر کو موسم کے لحاظ سے سنواریے۔ کشور کنول ...115

117

کیا وجوہات ہیں کہ ہمارے معاشرے میں لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد غیر شادی شدہ ہے؟

سارہ اسد....117

موسم گرما میں بچوں کی نگہداشت ..... راشدہ عفت میموریل کمیٹی فور ہیلتھ.... 128

کچن کی صفائی ..... خاندان بھر کی صحت کی ضمانت..... 135

جسم کا دبلاپن کیسے دور کیا جائے؟..... اپنی شخصیت کو پرکشش بنائیے..... شائستہ سلیم....131

صحت بخش پھل اور سبزیوں کے جوس ..... محمد سلیم حیدر....139

123

ضروری نہیں کہ آپ سخت ورزش ہی کریں بلکہ چند دیگر طریقہ کار بھی آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔

کریلا.... انتڑیوں کو صاف کرتا ہے اور پیٹ میں مروڑ نہیں ہونے دیتا........ محمد فرحان علی....141

رس بھری.... کھٹا میٹھا اور رسیلا پھل........ محمد شاہنواز خان....143

طبی مشورے.... خنجش سے حفاظتی تدابیر اور علاج........ حکیم عادل اسمعیل....151

147

آم

خوشبو اور ذائقے کے ساتھ ساتھ آم کئی صحت بخش اجزاء کا حامل پھل ہے۔

جب ہی تو بچے، بوڑھے سب اس کے مداح ہیں۔ درخشاں مقصود....147

کیفیات مراقبہ ..... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال.... 163

قرآنی انسائیکلوپیڈیا.... قرآنی الفاظ کی تشریحات..... 167

روحانی سوال وجواب.... روحانی سائنس سے متعلق سوالات کے جوابات.... خواجہ شمس الدین عظیمی....169

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پہیلیاں.... نبیل عباسی 183

روحانی ڈاک.... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے.... 199

175 صدی ربع پہلے — قوتِ ارادی — پچیس برس قبل روحانی ڈائجسٹ سے منتخب تحریر

فینگ شوئی 119 — صحت مند زندگی — زندگی میں بہتری کے لیے...

جسم کے عجائبات — قلب 159 — انسانی جسم کی کہانی اس کی اپنی زبانی

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ہمیشہ پُر امید رہیے اور یہ یقین رکھیے کہ گناہ خواہ کتنے ہی ہوں، اللہ تعالیٰ کی رحمت اس سے کہیں زیادہ وسیع ہے۔ سمندر کے جھاگ سے زیادہ گناہ کرنے والا بھی جب اپنے گناہوں پر شرمسار ہو کر خدا کے حضور گڑگڑاتا ہے تو خدا اس کی سنتا ہے اور اس کو اپنے دامن رحمت میں پناہ دیتا ہے۔ زندگی کے کسی حصے میں گناہوں پر شرمساری اور ندامت کا احساس پیدا ہو تو اسے خدا کی توفیق سمجھیے اور توبہ کے دروازے کو کھلا سمجھیے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"اے میرے بندو! جو اپنی جانوں پر زیادتی کر بیٹھے ہو۔ خدا کی رحمت سے ہرگز مایوس نہ ہونا۔ یقیناً خدا تمہارے سارے کے سارے گناہ معاف فرما دے گا۔ وہ بہت ہی معاف فرمانے والا اور بڑا ہی مہربان ہے اور تم اپنے رب کی طرف رجوع ہو جاؤ اور اس کی فرمانبرداری بجالاؤ اس سے پہلے کہ تم پر کوئی عذاب آ پڑے اور پھر تم کہیں سے مدد نہ پا سکو"۔ [سورۃ زمر: 53،54]

توبہ کے بعد اس پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیجیے اور شب و روز اللہ سے کیے ہوئے پیمان کی طرف دھیان رکھیے لیکن.... اگر باوجود کوشش کے آپ پھسل جائیں اور پھر کوئی خطا کر بیٹھیں تب بھی ہرگز مایوس نہ ہوں بلکہ دوبارہ اللہ تعالیٰ کے دامن رحمت میں پناہ حاصل کریں۔ یہاں تک کہ آپ اس درجہ پر فائز ہو جائیں، جہاں آدم زاد انسان بن جاتا ہے۔

خدا کو سب سے زیادہ خوشی جس چیز سے ہوتی ہے وہ بندے کی توبہ ہے.... توبہ کے معنی ہیں پلٹنا اور رجوع کرنا.....

بندہ جب فکر و جذبات کی گمراہی میں مبتلا ہو کر گناہوں کی دلدل میں پھنستا ہے تو وہ خدا سے بچھڑ جاتا ہے، اور بہت دور جا پڑتا ہے، گویا خدا کی راہ سے وہ گم ہو گیا اور جب وہ پھر پلٹتا ہے اور شرمسار ہو کر خدا کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو یوں سمجھیے کہ گویا گمشدہ بندہ خدا کی طرف پلٹ آیا۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ.....

"اے فرزند آدم! جب تک تو مجھے پکارتا رہے گا اور مجھ سے امید خیر رکھتا رہے گا، میں تیرے گناہوں کی بخشش کرتا رہوں گا۔ اے بنی آدم! اگر تیرے گناہ آسمان کی بلندیوں تک بھی پہنچ جائیں اور تو مجھ سے مغفرت کا طلبگار ہو تو مجھے پرواہ نہیں ہوگی اور میں اس کی مغفرت کر دوں گا اور اگر کرۂ ارض کے برابر بھی تو گناہ کا بوجھ لے کر میرے پاس آئے بشرطیکہ تو نے کسی کو میرا شریک نہ کیا ہو تو مجھے پرواہ نہ ہوگی، بلکہ اسی مقدار کے مطابق برابر مغفرت عطا کر دوں گا" [ترمذی]

رسول پاک ﷺ کا ایک فرمان یہ بھی ہے کہ.....

"سارے کے سارے انسان خطا کار ہیں اور بہترین خطا کار وہ ہیں جو توبہ کرنے والے ہیں"۔ [ترمذی، قزوینی]

جب ہم اپنی زمین، چاند، سورج، کہکشانی نظام اور کائنات کی ساخت پر غور کرتے ہیں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ یہ سارا نظام ایک قاعدے، ضابطے اور قانون کے تحت کام کر رہا ہے اور یہ قانون اور ضابطہ ایسا مضبوط اور مستحکم ہے کہ کائنات میں موجود کوئی شے اس ضابطہ اور قاعدے سے ایک انچ کے ہزارویں حصے میں بھی اپنا رشتہ منقطع نہیں کر سکتی۔ زمین اپنی مخصوص رفتار سے محوری اور طولانی گردش کر رہی ہے۔ اس کو اپنے مدار پر حرکت کرنے کے لئے بھی ایک مخصوص رفتار اور گردش کی ضرورت ہے اور اس میں ذرہ برابر فرق نہیں ہوتا۔ پانی کا بہنا، بخارات بن کر اڑنا، شدید ٹکراؤ سے اس کے Molecules کا ٹوٹنا، بجلی کا پیدا ہونا اور ماحول کو منور کرنا یہ سب ایک مقررہ قاعدے اور ضابطے کے تحت ہے۔ حیوانات، نباتات کی پیدائش اور افزائش بھی ایک بندھے ٹکے قانون کی پیروی کر رہی ہے۔ انسانی دنیا میں بھی پیدائش اور نشوونما کا نظام ایک ہی چلا آرہا ہے۔ وہ پیدا ہو کر بڑھتا ہے، لڑکپن اور جوانی کے زمانوں سے گزر کر بڑھاپے کے دور میں داخل ہو جاتا ہے۔ غور طلب بات یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا کہ میں بوڑھا ہو جاؤں لیکن ہر شخص بوڑھا ہونے پر مجبور ہے۔ کوئی شخص پسند نہیں کرتا کہ اس کے اوپر موت وارد ہو لیکن دنیا میں ایک مثال بھی ایسی موجود نہیں ہے کہ آدمی نے موت سے نجات حاصل کرلی ہو۔ ان باتوں پر گہرے غور و خوض کے بعد یہی نتیجہ سامنے آتا ہے کہ اس قدر منظم و مربوط نظام کو چلانے والی کوئی ہستی ضرور موجود ہے۔

آدم جب سے زمین پر آباد ہے اس علم سے واقف ہوتا رہا کہ زمین کے اندر ایسی مخفی طاقتیں موجود ہیں جن سے زندگی کے لئے وسائل فراہم ہوتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ زمین کے اندر کوئی بیج ڈالا جاتا ہے تو بیج کی اپنی مخفی طاقت اور زمین کی مخفی طاقت مل کر ایک دوسرے سے ضرب ہوتی ہے اور نتیجہ میں تیسری چیز کا وجود بن کر ہمارے سامنے آ جاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے اس بات کو اس طرح کہا جا سکتا ہے کہ بیج کے اندر مخفی قوت یا انرجی زمین کی مخفی قوت یا انرجی سے مل کر جب اپنا مظاہرہ کرتی ہے تو نتیجے میں کوئی پودا نمودار ہوتا ہے اور پھر وہ پودا بڑھ کر تناور درخت بن جاتا ہے اور اس درخت میں پھل اور پھول لگتے ہیں.... لیکن بیج کے اندر مخفی طاقت کی کنہ کیا ہے اور زمین کے اندر مخفی طاقت کی کنہ کیا ہے....؟ یہ بات ابھی تک سائنس دانوں کے سامنے نہیں آئی۔ یہ بات کون نہیں جانتا کہ کائنات میں موجود ہر شے کی زندگی غذاؤں کے اوپر قائم ہے۔ انسان گوشت، دالیں، نمک، گندم وغیرہ سے اپنی غذائی

ضروریات پوری کرتا ہے۔ کچھ جانور گھاس کھاتے ہیں، درندے گوشت کھاتے ہیں، پرندے دانا چگتے ہیں، حشرات الارض مٹی چاٹتے ہیں۔ پودوں کے لئے ان کی غذا نائٹروجن، چونا، پوٹاس اور ہائیڈروجن فراہم کی جاتی ہے۔ زمین کی غذائی ضرورت خزاں کے پت جھڑ، ہڈیوں، گوبر، خون اور بالوں سے پوری ہوتی ہے۔ پچیس ہزار میل لمبی اور وسیع و عریض زمین کو قوت و توانائی منتقل کرنے کے لئے قدرت نے سورج کی شعاعوں سے ایک خوبصورت اور فکر انگیز نظام قائم کیا ہے۔ سورج کی تیز شعاعیں سمندر کے اوپر پڑتی ہیں تو پانی کے بخارات ہواؤں کے دوش پر اوپر اٹھتے ہیں اور پھر زمین پر جل تھل ہو جاتا ہے۔ زمین میں تخلیقی سانچے انگڑائیاں لینے لگتے ہیں۔ روحانی سائنس والے کہتے ہیں کہ درخت بھی آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ انسانوں کی طرح کھاتے پیتے اور سانس لیتے ہیں، بڑھتے اور بچے پیدا کرتے ہیں.... انسانوں کی طرح کش مکش میں الجھے رہتے ہیں۔ ایک دوسرے کے خلاف حسن تدبیر کے ساتھ اور عسکری خرد و دانش کے ساتھ جنگ کرتے ہیں۔ ہر مخلوق باشعور اور باحواس ہے اور اپنی خداداد صلاحیتوں سے متحرک ہے۔ نباتات، جمادات آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ نباتات، جمادات اور زمین پر موجود دوسری مخلوق کی آپس میں گفتگو ہمیں اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ زمین اور زمین کے اندر تمام ذرات شعور رکھتے ہیں۔ زمین بھی ایک مخلوق ہے!.... اس کے بھی دو وجود یا دو جسم ہیں.... جس طرح مادی وجود میں مختلف گیسز کا عمل دخل ہے.... یا مادی وجود کی وریدوں اور شریانوں میں خون دوڑ رہا ہے.... اسی طرح زمین کے مادی وجود میں بھی گیسز کا براہ راست عمل دخل ہے اور زمین کی وریدوں اور شریانوں میں بھی انرجی، توانائی اور پانی دوڑ رہا ہے.... زمین ایک ماں کی طرح تخلیقی قوتوں کی حامل ہے۔ جس طرح ایک ماں اپنے جسم سے ایک نئے جسم کو جنم دیتی ہے اسی طرح زمین تخلیقی عوامل سے گزر کر ایسے ایسے رنگ بکھیرتی ہے۔ جو عقل و دانائی کے لئے لمحہ فکریہ ہے۔ دھوپ ایک ہے، ہوا ایک ہے، چاندنی ایک ہے اور فضا میں بکھری ہوئی Gases ایک ہیں مگر جب پانی زمین کی کوکھ میں جذب ہو جاتا ہے تو اتنی تخلیقات ظہور پذیر ہوتی ہیں جن کا شمار انسان کے بس سے باہر ہے۔ زمین کے پیٹ میں کروڑوں سانچے ہیں۔ جس سانچے میں پانی ٹھہر جاتا ہے۔ پانی Dye کے مطابق نیا روپ اختیار کر لیتا ہے۔ یہی پانی کبھی کیلا بن جاتا ہے، کبھی سیب بن جاتا ہے، کبھی انگور بن جاتا ہے اور کبھی پھولوں کے نقش و نگار بن کر سامنے آ جاتا ہے۔ برگد کا ایک بیج جو خشخاش کے دانے سے بھی چھوٹا ہوتا ہے جب زمین کے پیٹ میں ڈال دیا جاتا ہے تو زمین اس بیج کو پرورش کر کے تناور درخت بنا دیتی ہے۔ ایسا تناور درخت جس کے سائے میں سینکڑوں آدمی قیام کرتے ہیں۔ زمین پر موجود پھیلی ہوئی مادی کائنات نے انسان کو اس بات کا شعور بخشا ہے کہ انسان اپنی عقل و شعور کو استعمال کرے اور یہ سوچے کہ انسان حیوانات، نباتات اور جمادات سے کس طرح ممتاز ہے۔ زمین میں بہت سی جڑی بوٹیاں ایسی پائی جاتی ہیں جن کے بیج خشخاش سے تین گنا چھوٹے ہوتے ہیں۔ قدرت نے ان کے اندر وہ جڑی بوٹی چھپا، زندگی جو جڑ بن کر زمین میں پیوست ہو جاتی ہے، ایک گرہ جو زندگی بنتی ہے اور اس بیج میں جڑ پکڑنے سے پہلے چند روز کی غذا محفوظ رکھتی ہے۔ اے عقل والو غور کرو۔ تفکر اور تدبر کے ساتھ کائنات کے اندر جھانک کر دیکھو اور اندازہ لگاؤ کہ اتنے کم وسعت بیج میں جب قدرت نے زندگی کا اتنا بڑا ذخیرہ محفوظ کر دیا ہے۔ تو اللہ کے نائب انسان میں کتنے خزانے محفوظ ہوں گے۔

انسانی وجود جسم و روح کا مجموعہ ہے۔

اس دنیا میں زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے لیے جسمانی یعنی مادّی تقاضوں کو سمجھنا اور ان کی تکمیل کرنا ضروری ہے۔ کئی مادّی تقاضے اس قدر ناگزیر ہیں کہ کوئی انہیں سمجھنا نہ چاہے تب بھی یہ ہر شخص سے اپنی تکمیل کروالیتے ہیں مثلاً غذا کا تقاضہ۔ جو شخص یہ نہ جانتا ہو کہ بھوک کیوں لگتی ہے؟ کیسی لگتی ہے؟ اسے بھی جب بھوک لگتی ہے تو اپنے لیے کسی نہ کسی طرح خوراک طلب کرتا ہے یا اسے حاصل کرتا ہے۔

یہی حال پیاس کا بھی ہے۔ کوئی شخص پیاس کے میکنزم کو جانتا ہو یا نہ جانتا ہو لیکن جب اسے پیاس لگے گی تو اسے اپنی زندگی کی بقا کے لیے پانی پینا ہوگا۔

مادّی تقاضوں میں تن ڈھانپنا اور رہائش بھی شامل ہیں۔ تاہم ان تقاضوں کی نوعیت بھوک و پیاس سے کافی مختلف ہے۔ اسے سمجھنا مشکل بھی نہیں ہے۔ ایک دن کے بچہ کو بھی بھوک لگتی ہے، پیاس لگتی ہے۔ اس کی بھوک پیاس رفع نہ ہو تو وہ اپنی طلب ظاہر کرتا ہے، روتا ہے۔ لیکن اس بچہ کو کپڑے نہ پہنائے جائیں تو وہ کچھ نہیں کہتا۔ ایک دن کے بچہ کو اس سے کوئی غرض نہیں کہ وہ ہسپتال یا گھر کے آرام دہ کمرہ میں ہے یا اسے کسی درخت کے نیچے لٹایا ہوا ہے۔ اس مثال سے بھوک پیاس اور کپڑا و مکان کے تقاضوں کی ناگزیریت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

جیسے جیسے انسان شعوری طور پر آگہی کے مراحل طے کرتا ہے غذا کی ناگزیریت کے باوجود اس کے لیے کپڑا اور مکان (یعنی سماج میں ایک بہتر مقام) زیادہ اہمیت حاصل کرلیتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنے کے لیے ضروریات زندگی کی ایک فہرست مرتب کیجیے۔ غور کیجیے! زندگی گزارنے کے لیے غذا کے حصول پر کتنے اخراجات آتے ہیں اور اپنے اسٹیٹس کو برقرار رکھنے کے لیے نئے ملبوسات، رہائش اور دیگر لوازمات پر کس قدر اخراجات آتے ہیں۔ روٹی، کپڑا، مکان یعنی مادّی ضروریات کی تکمیل کا اندازہ سماجی قدروں کے ساتھ ساتھ تبدیل بھی ہوتا رہتا ہے۔ روٹی، کپڑا اور مکان مادّی تقاضے ہونے کے باوجود اہمیت کے لحاظ سے مختلف درجات کے حامل ہیں۔ ان

تقاضوں کی بہتر تکمیل کے لیے آگہی اور کوشش کے بھی مختلف مراحل اور مختلف نتائج ہیں۔

انسانی وجود جسم اور روح کا مجموعہ ہے۔

انسانی وجود میں مادّی تقاضے بھی ہیں اور روحانی تقاضے بھی ہیں، لیکن روحانی تقاضے اپنی تمام تر اہمیت کے باوجود بھوک پیاس کی مانند نہیں ہیں۔ یہاں کسی انسان کو روٹی پانی نہ ملے تو وہ بھوک پیاس سے مر جائے گا لیکن کسی کو مناسب کپڑا یا رہائش نہ مل پائے تو وہ مر نہیں جائے گا۔ البتہ شدید احساسِ محرومی اسے جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر بہت نقصان پہنچائے گا۔ کچھ ایسی ہی حال روحانی تقاضوں کا بھی ہے۔

روحانی تقاضوں کی بہتر تفہیم اور ان کی تکمیل کی خواہش انسان کے قلب میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ مگر اس خواہش کو قلب کے نہاں خانوں سے شعوری احساسات تک لانا عام انسان کا اپنا کام ہے۔ اگر کوئی شخص روحانی تقاضوں کو سمجھنا نہ چاہے تو یہ تقاضے اس پر ظاہر ہو کر اپنی تکمیل کے لیے اسے مجبور نہیں کریں گے۔ جو شخص روحانی تقاضوں کو نہ سمجھے یا ان سے آگہی حاصل نہ کرے، وہ ان کی تکمیل کے لیے بھی کوشاں نہ ہوگا۔ کئی مادّی تقاضوں کی مانند روحانی تقاضوں کی تکمیل نہ ہونے سے بھی کوئی شخص مر نہیں جائے گا، وہ اس دنیا میں اپنا وقت پورا کرے گا مگر کس طرح....؟

اس دنیا میں بہت سے انسان ایسے ہیں جو جنگلوں میں رہتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی بھوک مٹانے کے لیے جانوروں کا شکار کرتے ہیں۔ پتے یا سبزیاں کھاتے ہیں۔ تن ڈھانپنے کو وہ پتوں یا مختصر سے کپڑوں کا استعمال کرتے ہیں، درختوں یا گھاس پھوس کی جھونپڑیوں میں رہتے ہیں۔ یہ لوگ بجلی، ٹیلی فون، موٹر کار، ہوائی جہاز، ریڈیو، ٹیلیویژن، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ وغیرہ سے واقف ہی نہیں ہیں اور نہ واقف ہونا چاہتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے حال میں مست ہیں۔ زندگی تو ان کی بھی بسر ہو رہی ہے۔ ان سے پوچھیں تو شاید یہ سننے کو ملے کہ جناب ہماری زندگی خوب گزر رہی ہے۔ آرام سے رہتے ہیں، کھاتے پیتے ہیں، بچے پالتے ہیں۔ کوئی تنازعہ ہو جائے تو سردار کے پاس چلے جاتے ہیں۔ انسان تو انسان جانوروں سے بھی ہماری دوستی ہے وغیرہ وغیرہ۔ مطلب یہ کہ مادّی تقاضوں کی بہتر طور پر تکمیل سے جو لوگ یا جو قبیلے پوری طرح واقف نہیں، وہ بھی اس دنیا میں زندگی تو بسر کر رہے ہیں تو جو لوگ یا جو قبیلے یا قومیں روحانی تقاضوں کی تکمیل سے واقف نہ ہوں یا واقف نہ ہونا چاہیں اس دنیا میں زندگی تو ان کی بھی بسر ہو جائے گی۔ مگر ایسی کئی طرح کی تشنگی اور محرومیوں کے ساتھ ہوگا۔ بہت سے لوگوں کو ان محرومیوں کا احساس یا اس کا اندازہ ممکن ہے کہ اس مادّی زندگی کے ایک بڑے حصہ میں نہ ہو، کچھ لوگ اس احساس سے ناواقف رہتے ہونے ہی شاید اس دنیا سے کوچ کر جائیں مگر اس عارضی دنیا کے قیام کے دوران روح کی تشنگی اور پیاس حیات کے اگلے مراحل میں بھی انہیں تشنہ، پیاسا اور ناتواں رکھے گی۔

مادّی تقاضوں کی تکمیل کا مقصد تو اس دنیا میں بہتر زندگی بسر کرنا ہے۔

روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی تکمیل کے اہتمام کا مقصد کیا ہے....؟

روحانی تقاضوں کی تکمیل کا اعلیٰ ترین مقصد اپنے خالق، اپنے مالک اللہ وحدہٗ لاشریک کو پہچاننا اور اس سے

تعلق کا قیام ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ابتدائی مراحل میں خود آگہی، خود شناسی، تربیت و تہذیب نفس جیسے امور شامل ہیں۔

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان اس نظر سے واقف ہوتا ہے جس سے ظاہر و باطن میں اس کائنات کو بنانے والے، کائنات کے مالک اللہ کی نشانیاں نظر آتی ہیں۔

ہم عنقریب انہیں آفاق اور انفس میں (یعنی خود ان کی ذات میں بھی) نشانیاں دکھائیں گے۔ (سورہ حم السجدہ)

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان کو وہ فہم و بصیرت حاصل ہوتی ہے جس کے ذریعہ اسے اللہ کی مشیت، اللہ کے ارادہ سے واقفیت حاصل ہوتی ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعے بندہ اللہ کو پہچاننے، اللہ تک پہنچنے، اللہ کو پالینے کے قابل ہوتا ہے۔

اللہ کی ایک شان یہ ہے کہ وہ لامحدود ہے۔ اللہ اپنے بندوں سے بے انتہاء محبت کرتا ہے۔ اللہ لامحدود ہے۔ اس کی محبت بے انتہاء ہے۔ کیا ایسا کوئی پیمانہ ہے جس سے لامحدود اللہ کی بے انتہاء محبت کا اندازہ لگایا جاسکے....؟ محبت کس قدر لطیف مگر کتنی طاقت عطا کرنے والا جذبہ ہے۔ محبت قلب و نگاہ کو وسعت و گہرائی اور ظاہر و باطن کو حسن و کشش عطا کرتی ہے۔ محبت تعمیر ہے، خیر خواہی ہے، اخلاص ہے، راست بازی ہے۔ محبت سے ذہن و فکر کا تزکیہ ہوتا ہے۔ محبت ایسا لطیف جذبہ ہے جو اپنی جوہری طاقت سے انسانی وجود میں در آنے والی تمام کثافتوں کو دھو ڈالتا ہے۔ محبت کی ایک خاص صفت یہ ہے کہ یہ انسان کی مادی زندگی کے لیے بھی ضروری ہے اور انسان کی روحانی زندگی کے لیے بھی۔ روحانی تقاضوں کو سمجھنے والا اور ان کی تکمیل کا اہتمام کرنے والا فرد اللہ کی محبت اپنے قلب میں محسوس کرتا ہے۔ اس اہتمام میں مزید آگے بڑھ کر وہ اس قابل ہونے لگتا ہے کہ اللہ کی محبت کو اپنی روح کی گہرائیوں تک محسوس کرسکے۔ گویا وہ جان لیتا ہے کہ اللہ کی محبت اس کی روح میں کس طرح رچی بسی ہوئی ہے۔

ایک حدیث قدسی کے مفہوم کے مطابق اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب ﷺ کو کائنات کی تخلیق سے آگاہ کرتے ہوئے فرمایا....

"میں ایک چھپا ہوا خزانہ تھا۔ میں نے چاہا کہ پہچانا جاؤں۔ پس میں نے محبت کے ساتھ (تمام عالمین مخلوقات کو) تخلیق کیا"۔

اس حدیث قدسی کی روشنی میں بھی مادی تقاضوں اور روحانی تقاضوں کے تعارف اور ان کے مقصد کو سمجھا جاسکتا ہے۔ اللہ کی معرفت روحانی تقاضہ ہے جبکہ مخلوقات میں کار فرما مختلف نظاموں کو سمجھنے کا ذریعہ مادی تقاضے ہیں۔ جس طرح مادی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے مادی علوم کی تحصیل ضروری ہے، اسی طرح روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے روحانی علوم کی تحصیل ضروری ہے۔

روحانی علوم انسان کو اس کی تخلیق کے مقصد سے آگاہ کرتے ہیں۔ اسے خود شناسی و خود آگاہی عطا کرتے ہیں۔ انسان کو دانش و بصیرت و حکمت عطا کرتے ہیں۔ روحانی علوم انسان کو اس نظر سے کام لینا سکھادیتے ہیں جو

باطنی نگاہ کہلاتی ہے۔

ایک دن رسول اللہ ﷺ طلوعِ آفتاب سے کچھ پہلے اصحاب صفہ کے پاس تشریف لے گئے۔ وہاں حضور ﷺ کی نگاہ ایک نوجوان پر پڑی۔ حضور ﷺ نے اس سے پوچھا " تم نے صبح کیسے کی "... اس شخص نے جواب دیا" میں نے اس حالت میں صبح کی کہ اہل یقین میں سے ہوں "۔

حضور ﷺ نے دریافت فرمایا" تمہارے اس یقین کی علامت کیا ہے...؟"

اس نے کہا" میں دن کو روزہ رکھتا ہوں اور رات کو محبتِ الٰہی میں جاگتا ہوں "۔

حضور ﷺ نے فرمایا" یہ چیزیں یقین کی کافی علامت ہیں۔ اس سے آگے بھی کچھ بتاؤ"۔ اس نے عرض کی " یارسول اللہ ﷺ اس وقت جبکہ میں اس دنیا میں موجود ہوں تو اس دنیا یعنی غیب کی دنیا کو بھی دیکھ رہا ہوں اور اہل جنت اور اہل جہنم کی آوازیں سن رہا ہوں "۔ حضور ﷺ نے اس سے پوچھا" تم کیا آرزو رکھتے ہو؟"...

اس نے تمام و کمال ادب سے عرض کیا" یارسول اللہ ﷺ... شہادت، اللہ کی راہ میں شہادت"...

باطنی نگاہ سے اللہ کی نشانیوں کا مشاہدہ کرنے والا ہر بندہ اللہ کی محبت سے سرشار اور اللہ کی قربت کا حریص ہوتا ہے۔

علم انبیاء کا ورثہ ہے۔ اس ورثہ میں مادّی علوم بھی شامل ہیں اور روحانی علوم بھی۔ اولیاء اللہ اور صوفیائے کرام، رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث ہیں۔

یہ مثالیں ہم لوگوں کی فہمائش کے لیے دیتے ہیں مگر ان کو وہی لوگ سمجھتے ہیں جو علم رکھنے والے ہیں۔ اللہ نے آسمانوں اور زمین کو برحق پیدا کیا ہے۔ درحقیقت اس میں اہل ایمان کے لیے نشانی ہے۔ (سورۃ العنکبوت)

رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء کرام آسمانوں اور زمین کی تخلیقات میں، انفس و آفاق میں اللہ تعالیٰ کی مشیت کو اللہ تعالیٰ کی نشانیوں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ کی ہر نشانی پر ان کا تفکر توحیدِ باری تعالیٰ پر ان کا ایمان مزید مستحکم کرتا ہے۔ انسان میں موجزن ہر روحانی تقاضہ کی تکمیل دراصل توحید باری تعالیٰ پر پختہ ایمان کا اعادہ ہے اور یہی سب سے بڑی کامیابی ہے۔

" یقیناً جن لوگوں نے کہہ دیا کہ اللہ ہی ہمارا رب ہے۔ پھر اس پر جم گئے۔ ان کے لیے نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔ ایسے سب لوگ جنت میں جانے والے ہیں۔ جہاں وہ ہمیشہ رہیں گے۔ اپنے ان اعمال کے بدلے جو وہ دنیا میں کرتے رہے "۔ (سورۃ الاحقاف)

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ذہنی و جسمانی صحت اور روحانی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے

ارتھنگ

علم کی ایک نئی شاخ Earthing

[illegible] آپ کے قدموں تلے موجود ہے

ابنِ وصی

یونانی مفکر ارسطو کا کہنا ہے کہ "قدرت کی تمام چیزوں میں کوئی چیز تو بہت حیرت انگیز ہوتی ہے"۔

زمین، مٹی اور خاک سے متعلق ہر زبان کے ادب میں تذکرہ ملتا ہے، مٹی کے بغیر جنم بھومی کا ذکر، سرزمین سے تعلق، وطن کی محبت سب کچھ ادھورا رہتا ہے۔ انسان مٹی سے پیدا ہوتا ہے مٹی میں مل جائے گا، بہرحال یہ بات تو طے ہے لیکن پیدا ہونے کے بعد سے مرنے کے بعد تک انسان اور مٹی کا ساتھ مسلسل ہے۔

بچے کا پہلا قدم زمین پر بے انتہا اہمیت کا حامل ہے۔ لیکن آج کے دور میں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ انسان مٹی سے دور ہوتا جاتا ہے۔ مٹی سے دوری کئی مسائل اور پریشانیوں کا سبب بن رہی ہے۔ آپ کے پیروں تلے زمین آپ کو غذا اور پانی دیتی ہے۔ اس کی سطح پر آپ بیٹھتے، کھڑے ہوتے، دوڑتے، تیرتے، چڑھائی کرتے اور چلتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایک نہایت حیرت انگیز بات جس پر آپ نے شاید کبھی غور نہ کیا ہو وہ یہ کہ زمین کو قدرت نے شفا بخش توانائی کا ذریعہ بھی بنایا ہے۔

یہ حیرت انگیز شفا بخش طاقت آپ کے قدموں تلے زمین کے اندر موجود ہے۔

سیدھی سی بات سمجھ لیں کہ دورِ حاضر کا انسان فطرت سے دور ہوتا جارہا ہے۔ ترقی اور اعلیٰ معیارِ زندگی کے نام پر انسان نے قدرت کی کئی نعمتوں سے خود ہی منہ موڑ لیا ہے۔ آج کے انسان نے ایسا طرزِ زندگی اختیار کیا جو قدرت کے اصولوں سے بہت دور ہے۔ قدرت کی نعمتوں سے منہ موڑ لینے اور فطرت سے استفادہ نہ کرنے کی وجہ سے انسان نے بے انتہا بیماریوں اور

پریشانیوں کو دعوت دی۔ ان میں ٹینشن یعنی ذہنی تناؤ، السر، ذیابیطس، امراض قلب، سردرد، بے خوابی اور نفسیاتی الجھنیں وغیرہ عام ہیں....

کیا آپ نے گھاس پر یا ساحل سمندر کی گیلی مٹی پر ننگے پاؤں چلنے سے ہونے والے خوش نما احساس پر کبھی توجہ دی ہے....؟

آج سائنس نے بھی انسان پر فطرت اور زمین کے اس خوش نما احساس اور اس سے ہونے والے کئی فوائد کو مان لیا ہے۔ مغربی دنیا میں اس تعلق پر ریسرچ کا سلسلہ جاری ہے اس ریسرچ کا ایک نتیجہ علم کی ایک نئی شاخ ارتھنگ Earthing کی صورت میں سامنے آیا ہے۔

ارتھنگ کیا ہے....؟

"ارتھنگ سائنس" سے مراد کسی بھی قدرتی سطح زمین پر، ساحل سمندر، مٹی یا پھر گھاس پر ننگے پاؤں صبح کے وقت چلنا ہے۔ اس نظریہ کو ماننے والے کہتے ہیں کہ ننگے پاؤں زمین پر چلنے سے جسم میں الیکٹرونز کی کمی پوری ہوتی ہے جس سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

تین محققین کلنٹن اوبر Clinton ober، ڈاکٹر اسٹیفن سناٹرا Stephen T. Sinatara اور مارٹن زکر Martin Zucker نے انسانوں اور حیوانوں کے زمین سے مربوط ہونے پر ایک حیرت انگیز کتاب:

Earthing the most important

Health discovery ever

تحریر کی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے ننگے پاؤں پر چلنے کے فوائد ظاہر کئے ہیں اور اس عمل کے لیے Earthing کی اصطلاح وضع کی۔ Earthing کے نتیجے میں بہت سے لوگوں نے اپنی صحت میں نمایاں تبدیلیاں محسوس کیں۔

کلنٹن اوبر کا کہنا ہے کہ ہم آدھا گھنٹہ کے لیے زمین پر پیدل چلیں یا کھڑے ہوں یا ننگے پاؤں بیٹھ جائیں۔

اگر گٹھیا کا درد ہو یا کمر کا درد، یا طویل سفر کی تھکان ہو یا پھر آپ صرف تھکن محسوس کر رہے ہوں تو ننگے پیر جاکر زمین پر راست قدم رکھیں، کچھ دیر بعد آپ بہتری محسوس کریںگے۔

جدید طرز زندگی میں ہم نے خود کو زمین کی لامحدود شفاء بخش توانائی سے منقطع کرلیا ہے۔

شفا بخش توانائی خود آپ کے قدموں تلے موجود ہے جو کسی خرچ کے بغیر یا کسی ڈاکٹر سے رجوع ہوئے بغیر آپ کو بیشتر بیماریوں سے بچاسکتی ہے۔

جرنل آف انوائرمنٹ اینڈ پبلک ہیلتھ میں شائع ہونے والی ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا کہ زمین کی سطح پر ان گنت الیکٹرونز موجود ہوتے ہیں۔ جب ہمارے پیروں کا، جہاں اعصاب کا ایک پورا جال موجود ہوتا ہے، زمین کی سطح سے رابطہ ہوتا ہے تو زمین سے الیکٹرانز ہمارے جسم میں منتقل ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس عمل سے جسمانی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ ارتھنگ کے ذریعے پرانا درد، اعصابی تناؤ، جوڑوں کے درد اور نیند کی تکالیف سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔

اس کے علاوہ امراض قلب میں مبتلا افراد کے لیے بھی اچھی خبر ہے۔ جرنل آف الٹرنیٹیو اینڈ

ڈاکٹر سناٹرا کی موجودگی میں تین افراد کے خون کے خلیات کی مائکروسکوپک darkfield microscope تصاویر images ہیں، جو انہوں نے ننگے پیر گھاس پر چالیس منٹ چہل قدمی سے پہلے اور بعد میں لی ہیں، پہلے تصویر بائیں جانب ہے اور بعد کی دائیں جانب جو واضح طور پر خون کے خلیات کے پتلے ہونے اور باہمی توافق thinning and decoupling کو ظاہر کررہی ہیں

کمپلیمنٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں انکشاف کیا گیا کہ "ارتھنگ" سے خون کا گاڑھا پن کم ہوتا ہے یہ عمل سیلز کو آرٹریز میں بلاکج بنانے سے بھی روکتا ہے۔یہی دونوں عوامل زیادہ تر دل کے دورے کی وجہ ہوتے ہیں۔واضح رہے کہ امراضِ قلب کے ڈاکٹرز روزانہ 15 سے 20 منٹ زمین پر ننگے پاؤں چلنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

صحت مند زندگی کے لیے روزانہ صبح زمین پر ننگے پاؤں چلنے کی عادت ڈالیں.... دن کا آغاز تازہ ہوا کے ساتھ کیجئے۔

ڈاکٹر اسٹیفن سناٹرا اپنی کتاب میں کئی اور واقعات بتاتے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ فورچیون 250 کارپوریشن کی ایک سابق اماری کو جلدی دق Lupus کا مرض لاحق تھا۔اسے Earthing کے نتیجہ میں ڈرامائی راحت ملی۔ الاسکا میں ایک شخص کا دھڑ فالج سے مفلوج ہو گیا تھا۔ حادثہ کے پچیس سال بعد بھی وہ اپنے پیر نہیں ہلا سکتا تھا Earthing کی وجہ سے وہ شخص اپنے پیروں کو حرکت دینے لگا اور ساتھ ہی ساتھ کچھ دور چلنے بھی لگا۔ دیگر ایسے افراد جو عمومی امراض کا شکار تھے انہیں بھی مادرارض سے جڑ جانے پر راحت حاصل ہوئی۔

ایک آسٹریلیائی ڈاکٹر جن کے کئی مریض Diabetic Neuropathy کی وجہ سے پیروں کے سن ہونے کی تکالیف میں مبتلا تھے انہیں ارتھنگ کے عمل سے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔

کیلیفورنیا میں انٹرنیشنل اکیڈمی آف کلینکل تھرموگرافی کے ڈاکٹر ولیم امیلو Dr. William Amalu، کے زیر علاج 52 سالہ ذیابیطس کی مریضہ کے پیروں میں سوجن اور خون کی روانی رک گئی تھی۔ انہیں ارتھنگ کا مشورہ دیا گیا، چند روز تک محض تیس منٹ ارتھنگ کے بعد انہوں نے درد میں کمی محسوس کی، درد کا یہ احساس 90 فیصد ختم ہو گیا، اور ان کے خون کی روانی بھی درست ہو گئی۔

انسانی جسم میں سوزش inflammation کے

تھرموگرافی سے لی گئی تصویر۔ ارتھنگ سے پہلے پیروں میں سوجن اور خون میں رکاوٹ نظر آرہی ہے، جبکہ ارتھنگ کے بعد سوجن میں کمی اور خون کی روانی بھی درست ہوگئی۔

negative charge رہتا ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے ہمارے جسم کی ارتھنگ earthing ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر جیمز آنچ مین، جو بایو فزکس توانائی میڈیسن کے جانے مانے ماہر ہیں، کے مطابق زمین ایک شاندار موصل Conductor ہے۔ ننگے پاؤں جب ہم زمین سے رابطے میں آتے ہیں تو زمین کے آزاد الیکٹرون جلد کے ذریعے ہمارے جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔

یہ الیکٹرون انتہائی قابل اینٹیکسیڈینٹ Antioxidants ہیں جو جسم میں دستیاب آزاد مادوں free radicals کی صفائی کرتے ہوئے انہیں غیر موثر کردیتے ہیں جس سے جسم میں کہیں بھی آئی ہوئی سوجن اور ساتھ ہی ٹشوز tissues اور سیلز cells کے خرابی کی شکایات گھٹتی ہیں۔ جسم میں کہیں بھی آئی سوجن صحت کی خرابی کا اصل سبب ہے، جو کئی بیماریوں میں اضافے کا سبب بھی ہے۔

ان میں دل کے امراض، کینسر، ذیابیطس جیسے امراض بھی شامل ہیں۔

ماضی میں انسان زمین پر ننگے پاؤں گھومتے اور زمین پر سوجایا کرتے۔ ایسی صورت میں قدرتی طور پر زمین کی شفا بخش توانائی سے مسلسل charge ہوتے رہتے تھے۔

آج ہم زمین پر رہتے ہوئے بھی اس سے علیحدہ ہیں۔ ہم قالین سے ڈھکا ہوا فرش استعمال کرتے ہیں

سب کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اس سے بچے اور بڑے سب شدید متاثر ہورہے ہیں۔ کیونکہ ہم اپنی برقی جڑوں سے محروم ہوگئے ہیں جو زمین کی برقی شفائی قوت ہے۔ ارتھنگ Inflammation سے بھی ہمیں تحفظ فراہم کرتی ہے۔ جب آپ زمین کی قدرتی سطح سے charge سے جڑجاتے ہیں اس کے نتیجے میں آپ کے عضویات میں قدرتی برقی رو فراہم ہوجاتی ہے۔ زمین سے ربط کی صورت میں Inflammation میں تیزی سے کمی ہوتی ہے۔ درد کا خاتمہ ہوتا ہے۔ آکسیجن اور تغذیہ کے ساتھ جسم کے خلیوں اور بافتوں کی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔ ذہنی دباؤ میں کمی ہوتی ہے۔ توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور نیند میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔

زمین اور انسان کی برقی لہریں

ہماری زمین برقی مقناطیسی لہروں کا میدان ہے اور ہمارا جسم بھی برقی لہروں پر مشتمل ہے۔ جسم کی کارکردگی سے اس میں مثبت چارج positive charge پیدا ہوتا رہتا ہے۔ زمین میں منفی چارج

اور زمین سے بلند بستر پر سوتے ہیں حتیٰ کہ ہمارے کام کے مقامات بھی سطح زمین سے بلندی پر ہوتے ہیں۔ ہم کبھی کبھار ہی باہر ننگے پیر جاتے ہیں۔ ہم مصنوعی تلووں والے ایسے جوتے تیار کرتے ہیں جو غیر موصل Non conductive ہوتے ہیں جن سے توانائی یا برقی رو نہیں گذر پاتی۔ جوتے چپل، سینڈل، ہیل وغیرہ جو کچھ بھی لوگ آج پہنتے ہیں عموماً پلاسٹک اور ربر جیسی اشیاء سے بنے ہوتے ہیں، جو غیر موصل یعنی Non conductive ہوتی ہے۔ پہلے جوتے کے تلے چمڑے کے ہوتے تھے۔ چمڑے کے تلے سے زمین کے آزاد الیکٹرون ہمارے جسم میں داخل ہو سکتے تھے لیکن ربڑ کے تلے سے ایسا نہیں ہو پاتا۔ اس طرح ہم قدرت کی طرف سے فراہم کردہ ان اصلاحی ومیگنیٹ الیکٹرانز سے محروم ہو رہے ہیں۔ یہ محرومی کئی چھوٹی اور بڑی بیماریوں کا ایک بڑا سبب بن رہی ہے۔

زمین کی سطح پر ان گنت الیکٹرونز موجود ہوتے ہیں اور جب ہمارے پیروں کا، جہاں اعصاب کا ایک پورا جال موجود ہوتا ہے، زمین کی سطح سے رابطہ ہوتا ہے تو زمین سے الیکٹرانز ہمارے جسم میں منتقل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس عمل سے جسمانی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔

رہنے سے توانائی لیول بڑھتا اور گھٹنوں اور کولہوں کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔

بھلا کیوں نہ گھومیں ننگے پاؤں

مغربی ممالک میں ننگے Barefoot Walk پاؤں چلنے کا ان دنوں خاصا چلن ہے۔ ہفتے میں کچھ گھنٹے ننگے پاؤں چل کر کئی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

اگر آپ اچھی صحت چاہتے ہیں تو روزانہ آدھا گھنٹہ زمین پر ننگے پاؤں پیدل چلیں۔ اس سے کئی خطرناک بیماریاں جیسے امراض قلب، ذیابیطس اور کینسر جیسے امراض سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ ننگے پاؤں

ذہنی اور جسمانی سکون

صبح کے وقت تازہ ہوا، سورج کی روشنی اور پر سکون ماحول مختلف طریقوں سے آپ کی مدد کرتا ہے۔ تازہ آکسیجن آپ کے جسم کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے، سورج کی روشنی آپ کو گرم رکھتی ہے۔ اس روشنی سے حاصل وٹامن ڈی ہڈیاں مضبوط بناتی ہے پر سکون ماحول آپ کے تمام جسم اور دماغ کو سکون فراہم کرتا ہے۔ جو لوگ زیادہ صحت مند اور پر جوش نظر آنے کی خواہش رکھتے ہیں انہیں دیگر چند اقدامات کے ساتھ روزانہ کم سے کم بیس منٹ ننگے پاؤں سبز گھاس یا نم ریت یا مٹی پر چلنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بیماری کے خلاف مزاحمت میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت بہتر ہوتی ہے۔ گھاس پر پڑی اوس کی

بوندیں اور ٹھنڈی ریت یا مٹی پیروں کے ذریعہ سارے جسم میں برقی رو کو بہتر بناتی ہے۔

فطرت سے لمس اور خوشگوار موڈ

زمین پر ننگے پیر گھومنے سے آپ قدرت کے قریب آتے ہیں۔ جب بھی باہر ننگے پاؤں گھومنے جائیں، تو زمین کے Touch اور سورج کی کرنوں کو پوری طرح محسوس کریں۔ درختوں سے ٹکراتی ہواؤں کی موسیقی سنیں. ایسا کرکے آپ فطرت کے قریب آئیں گے۔ آپ میں مثبت توانائی کا دور ہوگا۔ ہر دن پارک میں زمین پر ننگے پاؤں ٹہلیں، اس سے آپ فطرت کو قریب سے محسوس کریں گے۔ ایسا کرنے سے آپ اسٹریس فری رہنے کے ساتھ خود کو تروتازہ محسوس کریں گے ساتھ ہی ورک پاور اور توانائی لیول بھی بڑھے گا۔

یوگا اور ورزش کا متبادل

ننگے پیر چلنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس سے پنڈلی، ٹخنوں اور پاؤں کے پٹھوں کی اچھی خاصی ورزش ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں اور کولہوں کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔ زمین پر ننگے پاؤں چلنے سے آپ کی کمر بھی سیدھی رہتی ہے اور جسمانی توازن بھی بہتر ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق، ننگے پیر دوڑنے یا جاگنگ کرنے والے پنجے کے آگے کے حصے پر اپنا پورا وزن رکھتے ہیں، جس سے ایڑی پر جسم کے کل وزن کا ڈیڑھ گنا دباؤ پڑتا ہے، جسے جسم اپنی جانب کھینچ کر برابر بانٹ دیتا ہے۔ جبکہ جوتے، چپل یا بیئر پنجے پر پڑنے والے اس دباؤ کو کم کر دیتے ہیں۔

عام جوتے پہن کر دوڑنے یا جاگنگ کرنے اور ننگے پاؤں دوڑنے کے جسم پر اثرات

ننگے پاؤں چلنے سے پیروں کو بہت آرام ملتا ہے۔ اگر آپ باہر ننگے پاؤں نہیں چل سکتے ہیں تو اپنے گھر میں ہی چپل اتار کر چلا کریں۔ ننگے پاؤں رہنے سے جسم میں توانائی لیول بڑھتا ہے

باڈی کلاک اور ہارمونز کی درستی

بھارت کے معروف کنسلٹنٹ نیچروپیتھی ڈاکٹر انجلی شرما کے مطابق نیچروپیتھی کے ذریعے علاج میں پانچ اقسام کے قدرتی علاج شامل ہیں۔ مقناطیسی صلاحیت رکھنے کے باعث زمین ان میں سے ایک اہم عنصر ہے۔ جب ہم زمین پر ننگے پاؤں چلتے ہیں تو ہم مکمل طور پر زمین کے مقناطیسی نظام سے جڑ جاتے ہیں۔

ننگے پیر زمین پر چلنے سے ہمارے جسم کی حدت کم ہوتی ہے، جسم میں سوجن اور جلن کم ہوتی ہے، ہماری باڈی کلاک درست ہو جاتی ہے، یہی نہیں بلکہ

ہارمونز کا عدم توازن بھی بہتر ہوتا ہے۔ یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اس سب کے پیچھے ہمارے جسم میں موجود پانی ہے۔ پانی بجلی کا موصل ہوتا ہے۔ اور زمین میں منفی آیونز چارج ہوتا ہے۔

خون کا بہاؤ بہتر

تحقیق سے یہ بات سامنے آچکی ہے کہ زمین پر ننگے پاؤں چلنے سے خون پتلا ہوتا ہے اور یہ اتنا موثر ہوسکتا ہے کہ اگر کوئی شخص خون پتلا کرنے کی دوائی لے رہا ہو تو اسے ادویات کو کم کرنے کے لیے ڈاکٹر کی صلاح لینی پڑ جائے۔ ایک دوسری تحقیق کے مطابق سبز گھاس پر کچھ دیر چلنے سے ذہنی ڈپریشن میں 62 فیصد کمی دیکھی گئی ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے پنجوں اور پیروں میں خون کا بہاؤ بہتر ہوتا ہے۔ خون کا بہاؤ جتنا زیادہ بہتر ہوگا، اتنا درد کم ہوگا اور بیماریاں دور رہیں گی۔ سر میں دوران خون کی سستی سے بال سفید یا جھڑنے لگتے ہیں۔ روزانہ کچھ دیر ننگے پاؤں چلنا جلد اور ناخنوں کے لیے بھی مفید بتایا گیا ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے صبح سویرے گھاس پر ننگے پاؤں چلنا بہت مفید ہے۔ سبز گھاس پر اس وقت ٹہلنا زیادہ مفید ہوگا جب وہاں شبنم کے قطرے بھی ہوں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں زخم آسانی سے نہیں بھرتا، لیکن ذیابیطس مریض اگر ہریالی کے درمیان گہری سانس لیتے ہوئے ٹہلیں تو جسم میں آکسیجن کی فراوانی سے ان کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہاں اس امر کا تذکرہ ضروری ہوگا کہ اس نئی دریافت سے بہت سے لوگ حتی کہ طب سے وابستہ کئی افراد بھی ابھی واقف نہیں ہوں گے کیونکہ یہ اس صدی کی دریافت ہے۔ ذیابیطس کے مریض جنہیں اپنے پیروں کے معاملے میں کافی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، وہ ارتھنگ کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں ان کے پیروں کو کسی کانٹے، کنکر پتھر وغیرہ سے چوٹ کا اندیشہ نہ ہو۔

پرسکون نیند

پرانے وقت میں سمجھا جاتا تھا کہ گھاس پر ننگے پیر چلنے سے نیند کی بیماری کو دور کیا جاسکتا ہے، وہ مانتے تھے کہ اگر شام کو ننگے پاؤں گھاس پر چلا جائے، تو رات کو چین کی نیند آتی ہے۔ آج سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے۔ گھاس پر ننگے پاؤں چلنا عمومی صحت اور خصوصاً آنکھوں کی بینائی کے لئے نہایت مفید ہے۔ صبح صبح اوس میں بھیگی گھاس پر چلنے سے آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہیں۔

گرین ٹریل ارتھنگ

اچھی صحت کے لیے واک یعنی ٹہلنا بہت اہم ہے۔ واک کتنی دیر کی جائے، اس کے ساتھ یہ بھی سوچنا چاہیے کہ واک کہاں کی جائے۔ واک کے لیے پارک جائیں، ہریالی دیکھیں اور پھولوں کو سہلائیں۔

2004ء میں نیند کی کمی اور اسٹریس ہارمونز "کارٹیسول" پر تحقیق میں اسٹریس اور بے خوابی میں مبتلا 12 افراد کو آٹھ ہفتوں تک ننگے پیر چہل قدمی کرنے کا مشورہ دیا گیا، دیکھا گیا کہ ان مریضوں کا کارٹیسول لیول معمول پر آ گیا اور ساتھ ہی مریضوں میں رات کو اسٹریس اور بے خوابی میں کمی دیکھنے میں آئی۔

ہریالی کے درمیان صبح کا ٹہلنا نا صرف اعصابی دباؤ سے نجات دلاتا ہے، بلکہ دل کے لئے بھی اچھا ہے۔ دل کے مریضوں کو ہریالی کے درمیان ٹہلنا چاہئے۔ گھاس پر ٹہلنے کے اور بھی بہت سے فوائد ہوتے ہیں۔

آج اور ابھی کا تجربہ

جب آپ ننگے پاؤں چل رہے ہوتے ہیں، تو آپ ہر قدم سوچ سمجھ کر رکھتے ہیں، آپ اپنے پیروں کو کانٹوں اور پتھروں سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت آپ اپنے پاؤں کے لمس کو محسوس کر رہے ہوتے ہیں اس دوران ذہن پرسکون ہو جاتا ہے اور آپ اس ایک لمحے پر توجہ مرکوز کرنے میں لگ جاتے ہیں۔ اس سے آپ کو آج اور ابھی میں جینے کا تجربہ ہوتا ہے۔ ننگے پاؤں گھاس پر چلنے سے فکر اور پریشان دور ہوتا ہے۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ ننگے پاؤں سبز گھاس پر چلنے سے کشیدگی اور تشویش میں 62 فیصد کی کمی آتی ہے۔ آپ جتنی دیر اور جتنا زیادہ ہریالی کے درمیان رہیں گے اور اپنے پیروں سے اس کی لطافت محسوس کریں گے، اتنے ہی صحت مند اور تندرست رہیں گے۔ ہریالی کا اثر ہمیں تحفظ کا احساس دلاتا ہے۔ اس سے دماغ کی طاقت بھی بڑھتی ہے۔ سبز ہری گھاس پر ننگے پیر چلنا یا بیٹھنا، صبح صبح اوس میں بھیگی گھاس پر چلنا دماغ کے لیے بہت بہتر سمجھا جاتا ہے۔ یہ پاؤں کے نیچے کے نرم خلیات سے منسلک اعصاب کی طرف سے دماغ تک راحت پہنچاتا ہے۔ گھاس پر کچھ دیر محبت بھرے احساس سے بیٹھ جانے سے اسٹریس دور ہوتا ہے۔

مفت ریفلیکسولوجی

پاؤں ایک اسٹور ہاؤس کی حیثیت رکھتے ہیں، جو

آنکھوں، کانوں، جگر، اعصابی نظام، معدے، گردے اور دماغ سمیت جسم کے تمام اعضاء سے ربط رکھتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق پاؤں میں تحریک پیدا کرنے سے سارے جسم پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پانی کے کنارے پر یا برسات میں ننگے پاؤں ٹہلنا، کم گہرے پانی میں بغیر جوتوں کے چلنا اچھا لگتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں ہم اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیروں کے تلے میں اعصاب nerves کا ایک شدید پیچیدہ اور حساس نظام ہے۔ ایکوپریشر acupuncture کے کئی پوائنٹس Points یہاں ہوتے ہیں جو زمین کے آزاد الیکٹرانز کو وصول کرتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ نمکین پانی میں یہ عمل اور بھی تیزی سے ہوتا ہے۔ اسی لیے سمندر کنارے نم ریت میں یا کم پانی میں چلنا اور بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے ہر عضو کا ریفلیکس پوائنٹ پیروں میں موجود ہوتا ہے، ننگے پاؤں چلنے سے ان ریفلیکس پوائنٹ پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس سے جسم کے کئی اعضاء کی ورزش ہو جاتی ہے۔ ہاں، آغاز میں اتنا اثر نظر نہیں آئے گا، لیکن آہستہ آہستہ آپ فرق محسوس کر پائیں گے۔

ننگے پاؤں چلنے کے اور بھی کئی فوائد ہیں ان میں سے چند یہ ہیں: عمر رسیدگی میں کمی Anti-aging، گہری نیند Sound sleep، پرسکون اعصاب calm nervous system، زخم مندمل ہونے میں تیزی Accelerated healing from injuries، بیماری کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت Enhanced immune system تندرست دل Cardiovascular health، زندہ دلی میں اضافہ Increased energy، سوزش میں کمی Reduction in inflammation، ہوائی سفر کی تھکان کا خاتمہ Elimination of jet lag حیض سے متعلق عوارض میں کمی Reduced PMS symptoms اور برقی مقناطیسی لہروں سے بچاؤ Protection against - EMFs وغیرہ....

کائناتی توانائی کا بہاؤ

آپ نے نوٹس کیا ہوگا کہ مراقبہ، یوگا، ورزش، کراٹے، مارشل آرٹ، ریکی وغیرہ کی مشق ننگے پاؤں ہی دی جاتی ہے۔

سلسلۂ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاءؒ بھی ہمیشہ چمڑے کے جوتے استعمال کرتے تھے اور ربڑ کے غیر موصل Non conductive جوتے استعمال نہیں کرتے تھے، آپ فرماتے تھے کہ

"جو آفاقی شعاعیں Cosmic Rays دماغ پر وارد ہوتی ہیں۔ وہ جسم میں دور کرتے ہوئے پیروں کے راستے زمین میں جذب ہوجاتی ہیں لیکن اگر ربڑ کے جوتے پہنے جائیں تو وہ ان کو جذب کرکے زمین تک نہیں جانے دیتا جس سے جسم اور ذہن کو نقصان ہوتا ہے"۔

ننگے پاؤں جہاں انسان کے اندر تواضع وخاکساری پیدا ہوتی ہے، وہاں اس کی صحت کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تو آیئے اور آج سے ہی کچھ دیر ننگے پاؤں چلنے کی عادت ڈالیے.....

ارتھنگ کیلئے آپ کو کسی جنگل یا ویران مقام پر جانے اور ڈامر کی سڑک asphalt roads کے بجائے گھاس والے علاقوں کو استعمال کرنا چاہیے....، گھاس پر یا مٹی والی زمین پر ننگے پیر چلنا چاہیے.... اگر پیدل چلنے کے لیے جوتا پہننا ضروری ہو تو ایسا جوتا پہنیں جس سے برقی رابطہ کا تبادلہ ہوتا رہے.... جس حد تک ممکن ہوسکے اپنی جلد کو سطح زمین سے لمس کا موقع دیجئے.... مرطوب گھاس ایک مکمل موصل ہوتی ہے۔ اگر ہم کچھ دیر کیلئے کسی باغ یا کھلی زمین پر پیر رکھ کر بیٹھے یا پیدل چلیں اس سے صحت کو بہت فائدہ پہونچے گا.... تاہم اس کے لئے مستقل مزاجی کی ضرورت ہے.... وہ لوگ جو علاج کرواکر تھک چکے ہیں ان کے لئے Earthing ایک بہترین متبادل علاج ہے۔

❀

کراچی کے علاقے صفورا گوٹھ میں 13 مئی کی صبح بس پر فائرنگ۔ نتیجے میں 45 افراد جاں بحق ہوگئے۔ ان میں مردوں اور عورتوں کے علاوہ معصوم بچے بھی شامل تھے۔

اس المناک سانحے پر پوری قوم کو شدید صدمہ ہوا۔ صدر پاکستان ممنون حسین، وزیر اعظم میاں محمد نواز شریف، آرمی چیف جنرل راحیل شریف۔ قومی نمائندوں اور ہر طبقہ فکر کے افراد نے اس بربریت کی شدید مذمت کی اور سوگوار خاندانوں سے تعزیت کا اظہار کیا۔

دہشت گردی کے خلاف جنگ میں پاکستانی قوم بہت دکھ اٹھا رہی ہے۔ پاک فوج اور دیگر اداروں کے افسران اور جوانوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا ہے۔ ہزاروں معصوم پاکستانی شہید ہوئے ہیں۔

دعا ہے کہ سب شہدا کو جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور سوگواروں کو صبر جمیل عطا ہو۔

آیئے ہم سب مل کر اللہ سے دعا کریں کہ ہماری خطاؤں کو ہماری غلطیوں کو معاف فرما۔ ہم پر رحم فرما۔

پاکستان میں امن ہو اور سب پاکستانی اس مملکت میں تحفظ کے احساس کے ساتھ زندگی بسر کریں۔ آمین۔

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ

حِنا عظیم

زیان بڑی مہارت سے اپنا نیا وڈیو گیم آپریٹ کر رہا تھا جو اسے حال ہی میں اس کے ابو نے لا کر دیا تھا۔

"ارے زیان مجھے بھی دکھاؤ....؟" دادی اماں کو اسکرین پر اچھلتے کودتے بھاگتے دوڑتے رنگ برنگے کردار بڑے اچھے لگے وہ پر شوق نظروں سے ان کو دیکھتے ہوئے اپنے پوتے سے بولیں۔

"ارے دادی رہنے دیجئے۔ اس نیی کیٹنڈ آپ کو سمجھ میں نہیں آئے گا"۔ نوعمر زیان یہ کہہ کر پھر کھیلنے میں مگن ہو گیا اور دادی اماں اپنا سا منہ لے کر رہ گئیں۔

عموماً یہی خیال کیا جاتا ہے کہ بچے جلدی چیزوں کو سیکھتے ہیں۔ عمر بڑھنے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نئی چیزیں سیکھنے کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔ مگر اب نئی تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ایسا سوچنا غلط ہے کیونکہ بڑی عمر کے لوگوں کا دماغ بھی صبح کے سورج کی مانند یعنی بہت تیز ہوتا ہے۔

کینیڈا کی تحقیقاتی ٹیم کا کہنا ہے کہ تجسس.... توانائی سے بھرپور زندگی کا ایک اہم جز ہے۔ زندگی میں کچھ بھی نیا، چاہے وہ کوئی نئی زبان ہو، یا پھر کوئی نیا میوزیکل انسٹرومنٹ ہو یا پھر کوئی نیا ہنر ہو یا پھر ہمیں کسی کو متاثر کرنا ہو، بس یوں سمجھ لیجئے کہ کچھ بھی نیا جاننے کی صلاحیت ہمارے اندر سے کبھی ختم نہیں ہوتی۔ اب کس عمر میں کتنا سیکھ پاتے ہیں اس کا انحصار انفرادی طور پر پائی جانے والی صلاحیتوں پر تو ہے مگر ساتھ ساتھ کچھ ایسے طریقے کار بھی ہوتے ہیں جن کو اپنا کر آپ اپنی چھپی ہوئی قدرتی صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکتے ہیں اور جب چاہیں اور جو چاہیں نا صرف سیکھ سکتے ہیں اس طرح خود کو اور اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

یہاں اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ ہم آپ کو نت نئی چیزیں سیکھنے کا فن بتانے جا رہے ہیں تو آپ بالکل صحیح سمجھے ہیں۔ جانیے تحقیقات سے حاصل کردہ کچھ ایسی مخصوص ٹیکنیکس سامنے آئی ہیں جن پر عمل کر کے آپ کسی بھی عمر میں سیکھ سکتے ہیں اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی کتنی عمر ہے۔

پڑھائی کے لئے کون سا وقت سب سے بہتر ہے.....؟

کہا جاتا ہے کہ علی الصبح پڑھا جانے والا سبق آدمی کبھی نہیں بھولتا۔ زمانہ طالبعلمی میں ہم بھی اس نظام الاوقات پر عمل کرتے تھے۔ ای امتحان کے

دنوں میں اکثر فجر کے بعد پڑھنے بٹھا دیتیں۔ اسکول کے دور تک تو یہ بڑا آسان ہوتا تھا کہ صبح صبح کوئی سبق دہرا لیا جائے یا یاد کر لیا جائے۔ مگر پھر جیسے جیسے بڑے ہوتے گئے صبح صبح یاد کرنے کی مشق خاصی مشکل ہوتی گئی۔ ہمیں بڑا افسوس ہوتا تھا کہ ہم نے لیکچر صبح صبح اٹھ کر یاد کیا ہوتا تو پکا ہو جاتا۔ خالہ اماں کہتی تھیں کہ بڑوں کا دماغ کند ہو جاتا ہے اس لئے اتنی آسانی سے یاد نہیں ہوگا۔ رات میں دہرا کر سویا کرو تو یاد رہے گا۔ لہٰذا ہم نے اپنی نیند کو قربان کر کے رات کے وقت زبردستی دہرانا شروع کر دیا۔ اس سے بھی کچھ فائدہ تو ہوا مگر پھر بھی یہ نہ جان پائے کہ یاد رکھنے یا پڑھنے کے لیے کے سب سے بہتر اوقات کون سے ہیں۔ بہر حال یہ تو ہوئی پرانے وقتوں کی بات۔

وقت کے ساتھ سائنسی شواہد اور ٹھوس ثبوتوں کے ساتھ ایسی تحقیقات سامنے آرہی ہیں جو بتاتی ہیں کہ بڑوں کا دماغ نہ تو کند ہوتا ہے اور نہ ہی سست۔ کینیڈا میں کی گئی ایک حالیہ ریسرچ جس میں رضاکاروں کا ایک گروپ جو کہ 60 سے 82 سالہ لوگوں پر مشتمل تھا کے مطابق بڑی عمر کے لوگوں میں اپنی توجہ مرکوز کرنے اور منتشر کر دینے والے خیالات کو نظر انداز کرنے کی بہترین صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس لئے ان میں سیکھنے کا عمل بھی چست رہتا ہے۔ یعنی بچپن میں ہم سیکھتے تو ہیں مگر گول اور مینڈ نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ اسکول کے دور میں دیکھا گیا ہے کہ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ پورا سال چاہے مستی کھیل کود میں نکل جائے مگر اسکول کے امتحانات جیسے جیسے قریب آتے جاتے ہیں ویسے ہی ہمارے اندر پڑھنے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ جب کہ جو کچھ بڑی عمر میں سیکھا جاتا ہے اس کے لئے ہم اپنے دماغ میں ایک خاکہ، ایک گول رکھتے ہیں جو ہماری سیکھنے کی صلاحیت کو ایکٹو رکھتا ہے۔ پڑھنے کے لیے کون سا وقت بہتر ہے۔ وقت کے حوالے سے شواہد بتاتے ہیں کہ بڑی عمر کے لوگوں میں صبح ساڑھے آٹھ بجے سے ساڑھے دس بجے کے درمیان بہترین یاداشت کا مظاہرہ کیا بلکہ دوپہر کے اوقات میں ان کے دماغ پر غنودگی چھا جاتی ہے وہ سستی محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ٹین ایجرز اس لحاظ سے زیادہ فائدہ میں رہتے ہیں کیونکہ ان کا دماغ دوپہر میں بھی چست دیکھا گیا ہے۔

فنکشنل میگنیٹک ریزونس امیجنگ fMRI کے ذریعے حاصل کردہ معلومات سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ نوجوانوں کی یاداشت دوپہر میں آئیڈیل ہوتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق ۱۶ سے ۱۷ سال کی لڑکیاں اگر دوپہر تین بجے سے رات نو بجے تک کچھ یاد کرنا چاہیں تو ان اوقات میں اپنی یاداشت کا بہترین استعمال کر سکتی ہیں۔

موسیقی شام میں اور پڑھائی دوپہر میں

جرمنی کے Christop Nelson نے یہ نتیجہ

اخذ کیا کہ دوپہر کا ٹائم کچھ بھی یاد کرنے جبکہ شام کے اوقات کسی بھی قسم کے گیم یا پھر موسیقی کے لیے مناسب ہیں۔ یعنی اگر آپ کوئی موسیقی یا کوئی کھیل سیکھنا چاہتے ہیں تو شام اور رات کا وقت انتہائی موزوں اور مناسب ہے۔ اس کے برعکس پڑھنے اور یاد کرنے کے لئے دوپہر کا وقت انتہائی موزوں ہے۔

یہاں ایک سوال یہ ابھرتا ہے کہ اوقات کی اتنی اہمیت کیوں ہیں اور اتنا زیادہ فرق کیوں ہوتا ہے۔ اس سوال کے جواب میں نیلسن کہتے ہیں کہ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ کچھ بھی یاد کرنے کے بعد ستانے کا عمل آپ کی یادداشت کو مضبوط کردیتا ہے اور دماغ کو اتنا وقت مل جاتا ہے کہ جو کچھ آپ نے یاد کیا اسے اور پکا کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ یہ بھی شک ظاہر کرتے ہیں کہ چونکہ نوجوان چھوٹے بچوں کی نسبت منتشر خیالی پر جلدی قابو پالیتے ہیں اور ان کی نیند بھی اچھی ہوتی ہے اس لئے وہ ان اوقات سے سب سے زیادہ مستفید ہوسکتے ہیں اور اپنی یادداشت کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہاں بڑوں سے ان کی مراد ٹین ایجرز ہیں ساٹھ سے اسی سال کے بڑے نہیں۔

رٹو طوطا مت بنیے

Kornell Nate کہتے ہیں کہ کیونکہ ہر آدمی میں یاد رکھنے کی صلاحیت مختلف درجوں میں کام کرتی ہے۔ اور ہمارا دماغ اپنے مزاج اور اہلیت کے مطابق وہ راستے تلاش کرلیتا ہے جس کے ذریعے پڑھا گیا سبق لمبے عرصے تک یاد رکھا جاسکے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب ہم یہ جان لیتے ہیں کہ ہم کیا پڑھ رہے ہیں اور اس کا مقصد کیا ہے تو پھر ہمیں اس کا رٹا لگانے کی ضرورت نہیں پڑتی اور اس کو یاد رکھنا بھی آسان ہوجاتا ہے۔ اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ دراصل سیکھنے کی صلاحیت کا انحصار اس فرد پر ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ جس بات کو بار بار دہرایا جائے اس سے یاد رکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ دہرانے سے عمومی خیال یہ ہے کہ سبق کو آنکھیں بند کرکے رٹو طوطا بن جائے اور من وعن یاد کرکے دہراتے جائے۔ نہیں جی۔ اس کا مطلب قطعی یہ نہیں ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ دہرا کر یاد رکھنے کی صلاحیت بھی ہر فرد میں مختلف ہوتی ہے۔

آپ کیوں پڑھ رہے ہیں؟ کیا سیکھ رہے ہیں یہ آپ کے لئے جاننا اور سمجھنا بہت ضروری ہے۔ انہی سوالوں کے جوابات حاصل کرنے کے لئے Perdue University میں کچھ شاگردوں کو ساحلی زبان جو مشرق افریقہ کے کئی حصوں میں بولی

جاتی ہے کے چار سو الفاظ کے معنی یاد کرنے کو دیئے گئے۔ ایک ہفتے بعد جب ان کا ٹیسٹ لیا گیا تو ان تمام شاگردوں نے اسی فیصد اوسط درجے سے پاس کیا جو اپنی تربیتی مشق کے دوران ان الفاظوں کو بار بار دہراتے رہے اور خود سے اس کے معنی پوچھتے رہے۔ جبکہ وہ شاگرد جو صرف الفاظوں کو پڑھتے اور یاد کرتے رہے بتیس فیصد سے زیادہ اسکور نہیں کرپائے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کیا یاد کر رہے ہیں کہ اسے اچھی طرح دماغ میں بٹھایا جاسکے بجائے اس کے کہ آپ صرف رٹا مار کر کامیاب ہونے کے بارے میں ہی سوچتے رہیں۔

منتشر خیالی ایک مثبت طرز عمل

اپنی توجہ کو جاننے کی کوشش کریں اور اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کریں۔ یہ عام مفروضہ ہے کہ کسی بھی کام کے دوران توجہ کے ہٹ جانے سے خلل پیدا ہوتا ہے۔ براؤن یونیورسٹی کے جو۔ہیون سونگ کے مطابق distraction یا منتشر خیالی، سیکھنے کے عمل میں فائدہ مند بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ قطعی نہیں ہے کہ آپ پڑھنے کے دوران سیل فون پر ٹیکسٹ کرتے رہیں یا پھر وقفے وقفے سے اپنا ہیڈ فون ٹھیک کرتے رہیں یقیناً اس طرح آپ نہ صرف اپنا وقت ضائع کریں گے بلکہ جو پڑھا ہے اسے بھی بھول جائیں گے۔ ان کا کہنا تھا کہ آپ کے ارد گرد کا ماحول نہ صرف یاد رکھنے بلکہ سیکھنے کے عمل کو بھی تیز کر دیتا ہے اس کی وضاحت وہ یہ دیتی ہیں کہ اگر پڑھنے کے دوران آپ کے ارد گرد کا ماحول کچھ ذرا مخصوص کر دیا جائے اور جیسے ہی آپ کی توجہ پڑھائی سے ہٹے جو کہ ایک فطری عمل بھی ہے تو آپ اس ماحول کی جانب توجہ مرکوز کرلیں تو چیزوں کے یاد رکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

مثال کے طور پر آپ کچھ الفاظ یاد کر رہے ہوں ایک ایسے ماحول میں جہاں گلاب کی خوشبو پھیلی ہوئی ہو۔ اب جب کبھی بھی آپ ایسے ماحول کو پائیں گے جہاں گلاب کی خوشبو ہو تو آپ کو فوراً ہی اس ماحول میں ہونے والی ایکٹوٹی اور یاد کیے ہوئے وہ الفاظ معنی یاد آجائیں گے جو آپ اس وقت یاد کر رہے تھے۔ یہ وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اپنی منتشر خیالی کو مثبت انداز میں استعمال کرسکتے ہیں۔ یعنی جیسے ہی ذہن بوجھل ہونے لگے یا توجہ بھٹکنے لگے تو ماحول میں پھیلی اس مخصوص خوشبو پر توجہ مرکوز کرلیجیے جو اس وقت ماحول میں رچی بسی ہے۔

ایک سے دو بھلے

ویسے تو اکیلے پڑھنا اپنی جگہ خاص اہمیت رکھتا ہے مگر بہت سے ایسے مشکل یا ٹیکنیکل اسباق بھی ہوتے ہیں جن میں ایک دوسرے کی رائے سے مدد بھی ملتی ہے اور رہنمائی بھی ساتھ ساتھ وقت کی بچت بھی ہو جاتی اور آپ اکیلے سر کھپانے سے بچ جاتے ہیں۔ Saundra گروپ کی پڑھائی کو ترجیح دیتے ہوئے

کہتی ہیں کیونکہ تین سے چھ لوگوں پر مشتمل ایک چھوٹا سا گروپ آپ کو بہت ساری معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ Hofman کہتے ہیں گروپ اسٹڈی کو کامیاب بنانے کے لیے دو چیزوں کی بڑی اہمیت ہوتی ہے ایک تو یہ کہ گروپ میں بامعنی پڑھائی ہو اور اس پر تبادلہ خیال کیا جائے، دوسرا یہ کہ گروپ ممبرز متعلقہ موضوع پر چھوٹے چھوٹے سوالات یا کوئز بنائیں جو انہیں امتحان کے لیے تیاری میں مدد دیں اور پھر ان پر Discussion کریں تاکہ جس نکتے پر آپ کو پریشانی ہے اس کی وضاحت ہو سکے۔ گروپ اسٹڈی میں عین امکان ہے جس سوال کا جواب آپ کے پاس نہیں آپ کے دوسرے ساتھی کے پاس ہو اس طرح آپ ایک دوسرے کی الجھن کو حل کر سکیں گے اور پھر گھر جا کر آپ کو صرف دہرانا ہوگا یوں آپ خود کو بہتر طور پر امتحان کے لیے تیار کریں۔

وڈیو گیمز کھیلیں

یہ ان والدین کے لیے نہایت خوشگوار سرپرائز ہے جن کے بچے وڈیو گیمز کھیلنے کے شوقین ہیں۔ Jay pratt کی ٹیم جو کہ کینیڈا کی ایک یونیورسٹی سے تعلق رکھتے ہیں نے یہ پتا لگایا ہے کہ وہ لوگ جو ہفتے میں چھ سے آٹھ گھنٹے وڈیو گیمز کھیلتے ہیں ان کی ٹائم مینجمنٹ زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ ان میں ایسے کام کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے جن میں ہاتھ اور آنکھوں کا بیک وقت استعمال زیادہ ہو۔ Jay pratt کے مطابق Video Games کی تیز رفتاری ایسے لوگوں میں دماغی کارکردگی بڑھا دیتی ہے اور وہ دماغ کے ساتھ ساتھ اپنے ہاتھ اور آنکھوں کا استعمال ایک ساتھ ماہرانہ انداز میں کر سکتے ہیں۔ اس کے مطابق ایسے Action Games جو درجے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مزید پیچیدہ ہوتے جاتے ہیں وہ کھیلنے

والے کے حواس یعنی دیکھنے، سننے اور محسوس کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

خود کو پرسکون رکھیں

پڑھائی کے دوران مسلسل مطالعے سے دماغ بوجھل ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں پڑھائی کے دوران وقفہ آپ کے دماغ کو وہ توانائی فراہم کرتا ہے جس کے دوران آپ نے جو کچھ پڑھا یا یاد کیا یا سیکھا اسے اکٹھا اور ترتیب وار کر دیتا ہے۔ Davachi Lila جو کہ نیویارک یونیورسٹی میں کام کرتی ہیں نے یہ جاننے کے لئے ایسے لوگوں کے دماغوں کو Scan کیا جن کو بہت ساری تصویریں دکھائی گئیں۔ پھر

انہیں ان تصویروں کے بارے میں سوچنے کے لیے کہا گیا۔ اس وقفے کے دوران دماغ کے دو حصوں کو سب سے سرگرم دیکھا گیا۔

ایک Hipocampus جو یادداشت اور چیزوں کو یاد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اور دوسرا Cortex جس کا سوچنے میں اہم کردار ہے۔ اسے تھنکنگ ریجن بھی کہا جاتا ہے۔ ان کے مطابق دماغ کے یہ دو حصے جتنے زیادہ سرگرم اور ایکٹو ہوتے ہیں آپ پیچیدہ سے پیچیدہ اور مشکل سے مشکل کسی بھی سبق یا نئی چیز کو یاد رکھ پاتے ہیں۔ تو اگر آپ نے بھی الفاظ کی ایک بڑی فہرست یاد کرنی ہے یا پھر مختلف واقعات کی پرانی تاریخیں یاد کرنی ہیں تو درمیان میں ذرا دیر کو اپنی آنکھیں بند کر کے ستا لیں مگر سونا نہیں ہے۔ یہ مشق آپ کو یہ ساری معلومات یاد رکھنے میں مدد دے گی۔

خود کو استاد تصور کیجیے

اگر آپ یہ سوچیں کہ یہ چیز آپ کو آگے جا کر کسی اور کو پڑھانی ہے تو کوئی بھی چیز آپ بہتر طور سے یاد کر سکتے ہیں۔ Kornell کو یہ انکشاف اس وقت ہوا جب اس نے اپنے شاگردوں سے دس منٹ میں ایک سبق The charge of the bridge پڑھنے کو دیا۔ وہ تمام طلبہ جنھوں نے سبق لینے سے پہلے یہ کہا کہ وہ نہ صرف اسے پاس کریں گے بلکہ آگے جا کر اسے کسی کو پڑھائیں گے بھی، ان کی یادداشت بہتر طور سے منظم تھی۔

Kornell کے مطابق تمام لوگ بہتر طور سے یاد کر سکتے ہیں اگر وہ یہ سوچ لیں کہ انھیں یہ مضمون آگے جا کر کسی کو پڑھانا ہے۔ اس کی وضاحت انتہائی آسان ہے۔ جب ہم یہ سوچ لیتے ہیں کہ آپ سے سوال ہو سکتا ہے کہ آپ نے کیا اور کتنا سیکھا یہ دباؤ ہمیں یاد رکھنے میں خاصی مدد دیتا ہے۔ اور آپ اس ٹاپک کو ہر پہلو سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو پھر جب بھی آپ پڑھنے بیٹھیں تو اپنے آپ سے سوال کریں۔ سوچیے کہ بحیثیت استاد اگر آپ کو یہ پڑھانا پڑتا تو آپ سے کیا کیا سوال ہو سکتے ہیں اور آپ ان کا کیا جواب دیتے۔

دوسری اہم مشق جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ کہ جو بھی آپ نے یاد کیا اسے اپنے لفظوں میں لکھنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے نہ صرف آپ بہتر طور پہ لکھ سکیں گے بلکہ اپنے الفاظ میں لکھی تحریر کو یاد رکھنا بھی آسان ہو جائے گا۔ Kornell اور ان کی ٹیم نے اس بات پر بھی زور دیا ہے کہ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ

اپنے شاگردوں کو محض امتحانات کی تیاری کے لئے زور مت ڈالیں بلکہ ان کو learning strategy کے تحت ایسی مشقوں کی رہنمائی بھی فراہم کریں جو ان کے سیکھنے اور یاد رکھنے کے عمل میں ان کی مددگار ثابت ہوں اور انہیں اپنی صلاحیتوں کے بھرپور استعمال کے مواقع میسر آسکیں۔

کرگزریں

کارلٹن یونیورسٹی کینیڈا کے Micheal اور اس کے ساتھی کہتے ہیں سخت محنت کرنے کے باوجود اگر آپ امتحان میں نمایاں کامیابی حاصل نہ کرسکیں

تو اس بات کے لیے خود کو الزام نہ دیں بلکہ اپنی غلطیوں سے سیکھنے کی کوشش کیجیے۔ واقعی اس کے لیے سب سے زیادہ ضروری آپ کا ذہنی طور پر تیار ہونا ہے اگر آپ واقع کامیابی چاہتے ہیں تو اس کے لئے اپنی قوت ارادی کو بروئے کار لائیے۔ فلوریڈا سٹیٹ یونیورسٹی کے رائے بومیسر قوت ارادی پر زور دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ کچھ بھی سیکھنے کے لیے قوت ارادی اور خود کو قابو میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ جیسے مسلسل ایکسرسائز آپ کے جسم کو مضبوط تر بناتی ہے اسی طرح قوت ارادی کو آپ اپنے جسم کا ایک ایسا مضبوط عضد (Muscle) سمجھیے۔ کسی Muscle کا جتنا زیادہ استعمال ہوگا وہ اتنا ہی مضبوط ہوگا۔ لہذا اگر آپ نے کامیاب ہونے کی ٹھان لی ہے تو پھر سستی چھوڑیے اور ڈٹ جایئے۔

❖

رمضان کا پہلا عشرہ رحمت، دوسرا برکت اور آخری عشرہ مغفرت ہے۔ماہِ مقدس کی برکتوں اور سعادتوں کے تذکرے اور رمضان المبارک کے شب و روز بہتر طور پر گزارنے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے ہر سال شعبان کے مہینہ میں ایک خصوصی تعلیمی نشست کا اہتمام

"استقبالِ رمضان"

کے عنوان سے کیا جاتا ہے۔

مرکزی مراقبہ ہال کے زیر اہتمام کراچی میں یہ تقریب انشاء اللہ

بروز اتوار 7 جون 2015ء کو منعقد ہوگی۔

بمقام: عظیمیہ جامع مسجد، سیکٹر 4C، سرجانی ٹاؤن

پاکستان کے مختلف شہروں میں استقبالِ رمضان کی تقاریب انشاء اللہ مندرجہ ذیل تاریخوں پر ہوگی۔

1جون2015ء	:	اوکاڑہ
4جون2015ء	:	پشاور (خواتین)،
5جون2015ء	:	گلشن شہباز۔حیدر آباد، اٹک، پشاور (حضرات)،
7جون2015ء	:	اسلام آباد، لاہور، کوٹ ادو، میر پور خاص، پنڈی، پھالیہ، سیالکوٹ، مظفر آباد،
11جون2015ء	:	سانگھڑ (حضرات)،
12جون2015ء	:	دریاخان، فیصل آباد، کوئٹہ، ٹنڈو جام، سانگھڑ (خواتین)
13جون2015ء	:	نوشہرو فیروز،
14جون2015ء	:	چنیوٹ، ایبٹ آباد، گجرات، مانسہرہ
15جون2015ء	:	قاسم آباد۔حیدر آباد،

مزید تفصیلات کے لیے اپنے قریبی مراقبہ ہال، ٹاؤنز یا عظیمیہ روحانی لائبریری سے رابطہ کیجیے۔

مرکزی مراقبہ ہال۔ سرجانی ٹاون، کراچی

فون 36912786-021 فیکس 36910786-021

مصروفیت

واصف علی واصف

ہم سب مصروف ہیں۔ ہمارے پاس فرصت نہیں۔ ہم کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں۔ اچھائی نہ ہو تو برائی کرتے ہیں.... ہم خاموش اور تنہا ہوں، تو بھی کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں.... کبھی یادیں دہراتے ہیں، کبھی مستقبل کے خواب دیکھتے ہیں۔ تصورات کے ہوائی قلعے تعمیر کرتے ہیں۔ ہم آئینوں میں عکس دیکھنے کے عادی ہیں.... حقائق کو دیکھنا اتنا دلچسپ نہیں، جتنا حقائق کا عکس۔

مصروفیت کا یہ عالم ہے کہ کسی کے پاس کسی کے لیے وقت نہیں.... ہمیں اپنے لیے وقت میسر نہیں آتا.... ہم مصروف ہیں.... ہمارے لیے ہماری مصروفیت ہی ہماری خود لرزی، خود فریبی، خود شکنی اور خود فراموشی کا جواز مہیا کرتی ہے۔ ہم ایک کام کرتے ہیں تو دوسرا بھول جاتے ہیں۔

ہمارے پاس بہت سے مقاصد ہیں.... بڑے منصوبے ہیں.... طویل پروگرام ہیں۔ کثیر ارادے ہیں، بے شمار عزائم ہیں۔ ہر شے کی کثرت ہے، صرف وقت کی قلت ہے....

زندگی مختصر ہے اور مصروفیات بے انداز.... ہم کیا کریں.... ہم سوچتے ہیں تو ندامت ہوتی ہے، اس لیے ہم سوچنے کی بجائے کام میں مصروف ہو جاتے ہیں....

ہم لوگوں سے آشنائی کرتے ہیں، ہر ایک سے دوستی، ہر ایک سے رابطہ، اور نتیجہ یہ کہ ہم سب کو مایوس کرتے ہیں۔ ہم خود بھی مایوس ہو جاتے ہیں، ہم اپنے روبرو نہیں ہوتے.... اس لیے کہ ہم اپنے آپ سے جھوٹ نہیں بول سکتے.... ہم نے اپنے آپ کو فراموش کر دیا.... اب ہم مشین کا پرزہ بن چکے ہیں.... بس بھاگ، کمانا کمت چل رہے ہیں.... کیوں اور کہاں....؟ یہ معلوم کرنے کا ہمارے پاس وقت نہیں۔

اتنا تو معلوم ہے کہ ہم جلدی میں ہیں۔ ہمیں کس بات کی جلدی ہے....؟ یہ معلوم نہیں۔ ہم صبح گھر سے نکلتے ہیں، خوشی خوشی، جلدی جلدی... ایسے جیسے کوئی مجرم طویل قید سے اچانک رہا ہو جائے.... ہم دفتروں، کارخانوں، کھیتوں اور کھلیانوں میں جاتے ہیں.... اور کام شروع کر دیتے ہیں، مصروف ہو جاتے ہیں.... اور پھر شام کو گھر کی طرف ایسے بھاگتے ہیں جیسے کوئی پیاسا کنویں کی طرف.... ہم گھر پہنچ کر کسی اور قسم کی مصروفیات میں کھو جاتے ہیں.... ہم مصروف رہتے ہیں حتیٰ کہ نیند کی آغوش میں سب مصروفیتوں کو فراموش کر دیتے ہیں۔

کائنات کا ذرہ ذرہ مصروف ہے.... چرند، پرند، جمادات، نباتات، سب مصروف ہیں اور ہم تو افضل ترین ہیں، ہم کیوں نہ مصروف ہوں....؟ ہم مصروف تو رہیں گے.... لیکن غور طلب بات صرف یہ ہے کہ ہم اپنی مصروفیات سے کیا حاصل کرتے ہیں....؟

ہم مصروفیت کو کمائی بناتے ہیں اور پھر اس کمائی کے استعمال کے لیے انتھک مصروف ہوتے ہیں.... زندگی مصروفیت میں گزر جاتی ہے اور پھر اچانک حقیقت کا انکشاف ہوتا ہے کہ اگر مرنا ہی تھا، تو مر مر کے جینا کیوں تھا....؟ کتنے ناپ تول کے قدم رکھے تھے، کتنی احتیاط کی تھی، کیسے کیسے جتن کیے تھے.... اور فرصت کے چند لمحات نہ تھے اور جب ملنے لگے تو موت نے مہلت نہ دی.... پہلے زندگی مہلت نہیں دیتی اور پھر موت آڑے آجاتی ہے...

کیا ہمارا مقدر صرف مصروف رہنا ہی ہے....؟ کیا ہم کبھی آزاد نہیں ہو سکتے....؟ کیا ہمارے پاس اس خوبصورت کائنات کو دیکھنے کے لیے وقت نہیں ہوگا....؟ کیا ہم تھکے اور

ڈوبتے سورج کے مناظر کبھی نہیں دیکھ سکیں گے....؟ کیا چاند رات اور چاندنی رات ہمارے لیے نہیں ہیں....؟ کیا ہم تاریک مصروفیت کی طویل رات میں بھٹکتے رہیں گے....؟

کیا انسان افضل ترین مخلوق نہیں....؟ انسان پہاڑوں کی خوبصورت چوٹیاں اور وسیع و عریض میدانوں سے کب لطف اندوز ہوگا....؟

جب تک انسان مصروفیت کے عقوبت خانے سے آزاد نہ ہو جائے، اسے زندگی کا حسن نظر نہیں آسکتا۔ زندگی شکم پروری ہی تو نہیں۔ تسکین قلب و نظر کا بھی اہتمام ہونا چاہیے۔

فطرت کا حسن، فطرت کائنات کی منشا کے مطابق دیکھا جائے.... آنکھیں عطا کرنے والے نے آنکھوں کے لیے نظاروں کا اہتمام کیا ہے، کانوں کے لیے گلستان ہستی میں نغمات کے چشمے بہہ رہے ہیں، غور و فکر کے لیے رازہائے سربستہ منتظر ہیں، روح کے لیے مائدہ تجلیات بچھا ہے....

ہم سمجھتے نہیں.... ہم صرف آسائش وجود کے لیے مصروف ہیں.... ہم کماتے ہیں، حاصل کرتے ہیں اور خرچ کرتے رہتے ہیں۔ ہماری زندگی اعلیٰ تقاضوں سے محروم ہے، ہماری مصروفیت صرف شہرت، مال اور لذت وجود کے لیے ہے....

کیا زندگی کے لیے اور کوئی ضرورت نہیں....؟ کیا ہمارے پاس کسی کے آنسو پونچھنے کا بھی وقت نہیں....؟

ہم ہر انسان کو اپنی ضرورت اور اس کی افادیت کے حوالے سے جانتے ہیں.... کیا انسان، انسانوں کو صرف انسانیت کے حوالے سے کبھی نہیں پہچانے گا....؟ کیا ہمارے مرتبے اپنے ماتحتوں کو ہمیشہ نفرت سے ہی دیکھیں گے....؟ کیا ڈاکٹر مریضوں کو جیب سے باہر نہیں نکال سکیں گے....؟ کیا ہماری مصروفیت ہمیں دوسروں کے لیے تلوار ہی بنائے رکھے گی....؟ کیا ہم دوسروں کے لیے کبھی شربت نہیں بنیں گے....؟ کیا ہماری مصروفیت نفرت اور تلخی سے آزاد نہ ہوگی....؟

وہ کون لوگ تھے جو خود پیاس سے مر جاتے تھے اور پانی اپنے دوسرے پیاسے بھائی کو دے جاتے تھے.... کیا ہماری مصروفیت کسی بانصیب کامل کو معاف نہیں کر سکتی....؟ کیا کامل بانصیب ہو سکتا ہے....؟

کیوں نہیں۔ بانصیب کی اپنی مصروفیات ہیں.... دل کی مصروفیات، نگاہ کی مصروفیات، روح کی مصروفیات، زندگی کے راز پانے والے، سراغ حیات دریافت کرنے والے آشنائی کے رموز کی گرہ کشائی میں مصروف ہوتے ہیں.... ان کی نگاہوں میں کچھ اور ہی جلوے ہوتے ہیں.... وہ کچھ نہیں کرتے.... ان کے کام.... ان کے کیا کام۔ ان کا صرف ایک کام ہے.... ذرّے کے دل کی دھڑکنیں سننا اور کتاب ہستی کی ورق گردانیاں کرنا.... وہ خود کسی فنکار کا انوکھا کام ہیں.... ان کا پتا کیا کام! وہ خود کسی کے ہیں، ان کا اپنا کیا پوچھنا.... ان لوگوں کی فرصت زمانے والوں کی مصروفیت سے ہزار درجے بہتر.... یہی لوگ زمانے کا مستقبل ہوتے ہیں.... یہ انسانوں کے افق ذہن پر تابناک سورج کی طرح طلوع ہوتے ہیں اور ان کی بے مصرف مصروفیت کی تیرہ شبی کی دھجیاں اڑا دیتے ہیں۔

یہی لوگ ہیں، افکار کے چہرے سے پردہ اٹھانے والے۔ ان لوگوں کو فرصت کا راز مل چکا ہے، ان کے ہاں کوئی مصروفیت نہیں.... اور یہ لوگ ہی صحیح مصروفیت کے مفہوم سے آشنا ہیں....

جو شے چلنے سے حاصل نہیں ہوتی وہ ٹھہرنے سے حاصل ہو جاتی ہے.... جو راز پیسے جمع کرنے میں نہ پایا جائے، وہ خرچ کرنے میں پایا جائے گا۔ جسے سونے والا دریافت نہ کر سکے، اسے جاگنے والا ضرور دریافت کر لے گا....

انسان کے گرد مصروفیت نے جو جال بن رکھا ہے، اسے فرصت توڑ دیتی ہے.... مصروفیت، غلامی ہے اور فرصت، آزادی.... اس سے پہلے کہ ہم سے سب کچھ چھن جائے، ہم خود ہی کیوں نہیں چھوڑ دیتے!

❄

قسط نمبر 4

شابینہ جمیل

ہیلو دوستو! مائینڈ فلنیس کی چوتھی قسط کے ساتھ ہم حاضر ہیں۔ ابھی تک ہم پانچ ایسی مشقوں کے بارے میں آپ کی رہنمائی کر چکے ہیں جن پر عمل کرنا مائینڈ فلنیس سے بھرپور استفادہ کے لئے ضروری ہے۔ ہم یہ یاددہانی بھی کروادیں کہ یہ پانچوں مشقیں عام ہیں اور سب نہیں کرسکتے ہیں۔

دوستو! آج ہم بات کریں گے پچھلی قسط سے پیوستہ تکنیکس کے دوسرے مرحلے کی۔ ہم بے جا اداسی سے نجات کے لیے انتہائی اہم اور آزمودہ مشقیں بھی بتائیں گے۔

چوتھی مشق

مائینڈ فلنیس اور آپ کا کھانا

آج پہلے کچھ بات کھانے پینے کے ادب و آداب پر بھی ہو جائے۔

مائینڈ فلنیس کی یہ مشق ذہنی دباؤ کے ساتھ ان افراد کے علاج میں بھی خاصی موثر ثابت ہوئی ہے جو نظام ہضم کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہیں۔ ان میں بدہضمی، گیس، تیزابیت سرفہرست ہیں۔

مائینڈ فلنیس کے ماہرین کہتے ہیں کہ کھانا کھاتے وقت آپ کا پورا فوکس یعنی دھیان کھانے پر ہونا چاہیئے۔ نظام ہضم سے متعلقہ تکالیف میں مبتلا افراد میں اس مشق کے مثبت نتائج حاصل ہوئے۔ نہ صرف انھوں نے اپنے ہاضمے میں بہتری محسوس کی بلکہ کھانے کے ذائقے اور اس کے انداز سے بھی بہت محظوظ ہوئے۔ آیئے ہم بھی اس سے استفادہ کرتے ہیں۔ یہ مشق سب کے لئے عام ہے۔

اس کے لیے سب سے پہلے تو آپ آرام دہ نشست کا انتخاب کیجیے۔ چاہے کرسی پر بیٹھیے یا زمین پر دسترخوان بچھایئے۔ دونوں صورتوں میں کمر کو سیدھا رکھنے کی کوشش کیجیے۔ مگر آرام دہ پوزیشن کا خیال رکھیے۔

کھانے کے دوران نہ تو ٹی وی دیکھنا ہے۔ نہ گانے سننے ہیں اور نہ ہی کوئی اخبار یا کتاب پڑھنی ہے۔

اپنے کھانے کی طرف مکمل دھیان دیجیے۔

اپنے سامنے رکھے روٹی سالن، دال چاول یا پھر

برگر کی تعریف کیجئے

سوچیئے آپ کو کھانا کہاں سے شروع کرنا ہے۔

اب آپ نوالہ توڑیئے یا بائیٹ لیجئے۔

جو کھا رہے ہیں اسے غور سے دیکھئے۔ کہ آپ برگر یا سینڈوچ کا کونسا حصہ کھا رہے ہیں یا بوٹی کا کونسا ریشہ ابھی توڑا ہے۔

خوب چبا چبا کر کھائیے۔ قدرت نے بتیس دانت دیے ہیں۔ اپنے دانتوں سے غذا کو چبانے کا کام خوب اچھی طرح لیجئے۔ دانشور کہتے ہیں کہ غذا چباتے ہوئے ایک ایک دانت سے کام لینا چاہیے کہ ایک ایک نوالے کو بتیس مرتبہ چبایا جائے۔

چبانے کے دوران اس کے ذائقے کو بہت اچھی طرح سے محسوس کیجئے۔

آپ کا پورا دھیان اس نوالے پر ہونا چاہیئے جو آپ کے منہ میں ہے۔ چبانے میں یہ نوالہ کیسا ہے، کتنا نرم ہے، کتنا سخت، کتنا کرنچی یا خستہ ہے۔ اس میں مرچیں کتنی تھیں نمک کا ذائقہ محسوس ہوا کہ نہیں۔ یہ دار چینی کا فلیور آیا کہ نہیں۔

اگر آپ کے منہ میں کوئی پھل یا سلاد کا ٹکڑا ہے تو اس کی تازگی، اس کی کھٹاس، اس کی مٹھاس کو محسوس کیجئے۔

اگر میٹھا ہے تو کتنا میٹھا تھا۔ نرم تھا یا کرنچی تھا۔

پہلے نوالے کو خوب اچھی طرح چبا کر، اس سے خوب اچھی طرح انجوائے کرکے اسے حلق سے اتاریئے اور جب وہ معدہ میں پہنچ جائے تو پھر دوسرے نوالے کی جانب متوجہ ہو جائیے۔

محسوس کیجئے کہ چبا ہوا نوالہ آہستہ آہستہ آپ کے کھانے کی نالی سے ہوتا ہوا معدے میں داخل ہو گیا

یہاں ایک دلچسپ حقیقت بھی آپ کو بتائیں کہ کوئی بھی پھل نہ تو مکمل طور پر ترش ہوتا ہے اور نہ ہی مکمل طور پر میٹھا۔ ہر پھل میں کوئی ایک ذائقہ غالب ضرور ہوتا ہے مگر اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہوتا کہ اس میں باقی ذائقے موجود نہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ کسی ایک ذائقے کے غالب ہونے کی وجہ سے ہمیں باقی ذائقے محسوس نہیں ہوتے۔ تو پھر کیا خیال ہے؟ آپ کسی دن املی میں مٹھاس اور آم میں کھٹاس کو تلاش کرنے کی کوشش کیجئے اور املی اور آم کے انوکھے ذائقے سے روشناس ہو جائیے۔ یقیناً اس میں آپ کو کوئی دقت پیش نہیں آئے گی۔ بلکہ آپ کھانے کے ایک نئے انداز اور انوکھے ذائقے کو محسوس کریں گے اور ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور نت نئے ذائقوں کے کئی راز بھی آپ پر آشکار ہوں گے۔ نیز اس مشق سے آپ اپنے نظام ہاضمہ میں کئی گنا زیادہ بہتری محسوس کریں گے۔

ذہنی دباؤ صحت کے لئے فائدہ مند

ہے نا عجیب بات؟

ارے نہیں یہ اتنی عجیب بات نہیں بس تھوڑی سی وضاحت کی ضرورت ہے جو ہم آپ کو دیئے دیتے ہیں۔ ابھی تک ہم یہ جانتے ہیں کہ ذہنی دباؤ کسی نہ کسی صورت میں انسانی صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے

جس کی بنیادی وجوہات میں عمومی طور پر ناپسندیدہ صورتحال یا کسی کام کا حسب توقع نہ ہونا شامل ہیں۔ بالکل صحیح.... اس میں دو رائے بھی نہیں ہیں۔ مگر ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ ذہنی دباؤ ایک وقتی کیفیت کا نام ہے جس کے بہت سے فوائد بھی ہیں۔ ہمارے جسم میں بننے والے قدرتی ہارمونز کا ایک مکمل نظام ہے۔ جیسے ہی ہمارا ذہن دباؤ محسوس کرتا ہے جسم میں دباؤ کے ہارمون یعنی کارٹی سول کا زیادہ مقدار میں اخراج شروع ہو جاتا ہے یہ ایک انتہائی اہم گروتھ ہارمون ہے۔ اس کا اخراج مثبت مقاصد کے لیے ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں نمکیات اور گلوکوز کی مقدار کو متوازن رکھنے سے لے کر بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن، کولیسٹرول، ہمارے مدافعتی نظام پر پر اثر انداز ہوتا ہے اور غیر محفوظ ماحول اور خطروں کا مقابلہ کرنے کے لئے ہمارے جسم کو متحرک رکھتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی جیسے امتحان میں اول پوزیشن کے لئے جدوجہد کرنا یا کسی بھی کام کو احسن اور بہتر انداز میں کرنے کی حتی المقدور کوشش کرنا۔ اب پرابلم وہاں سے شروع ہوتی ہے جب کوشش، لگن اور جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہم نتائج کے لئے بھی بے صبرے ہو جائیں اور ہر صورت میں اپنی ہی جیت اور کامیابی کی سوچ کو سامنے رکھیں۔ اس صورت میں ذہنی دباؤ کا رخ مثبت سے منفی صورتحال کی جانب مڑ جاتا ہے اور اسٹریس ہارمون کا اخراج غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے ہمیں ذہنی دباؤ کی منفی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ دباؤ بے جا اداسی، غم، دکھ، پریشانی اور مجموعی طور پر اسٹریس یا ڈپریشن کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

یہاں آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں اور یہ کہنے میں آپ حق بجانب بھی ہوں گے کہ بھئی میں تو ایک مثبت طرز فکر والا بندہ یا بندی ہوں۔ شکر ہے اللہ کا سب کچھ ہے میرے پاس۔ مجھے کیا غم لیکن پھر بھی آپ اداس ہو جائیں یا آپ کے سر میں شدید درد ہو اور ڈاکٹر نے اسے ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کا نام دے دیا تو پھر آپ کے پاس کوئی جواب نہیں ہوتا کہ یہ کون سا ذہنی دباؤ ہے؟ جناب اس الجھن کا جواب ماہرین یہ دیتے ہیں کہ ذہنی دباؤ اگرچہ ایک انفرادی عمل ہے لیکن آج کے دور میں یہ ایسے ایک متعدی مرض کی صورت اختیار کر گیا ہے جو باآسانی ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ سکتا ہے۔ یعنی ذہنی دباؤ کے لئے خود کسی مشکل سے

گزرنا بھی ضروری نہیں رہا۔ بلکہ یہ کسی نہ کسی صورت میں ان افراد کو بھی تھیرے ہوتے ہیں جو بظاہر مکمل طور پر صحتمند ہوتے ہیں۔ اور ہشاش بشاش بھی رہتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق کسی شخص کو پریشان صورت حال میں دیکھنا یا اردگرد کے تشویش ناک حالات، بری خبریں بھی ہمارے جسم میں دباؤ کے ہارمون کی زیادہ مقدار پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ جرمنی سے تعلق رکھنے والے محققین کا کہنا ہے کہ ذہنی دباؤ کے اثرات کو صرف اس وقت محسوس نہیں کیا جاتا ہے جب کوئی ساتھی یا قریبی عزیز مصیبت میں مبتلا تھا بلکہ ٹی وی ڈرامے کے کردار یا کسی اجنبی کی پریشانی بھی دیکھنے والے کو ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتی ہے۔ پرسکون زندگی گزارنے والے افراد بھی ہر روز ملازمت پر یا گھر میں ٹی وی شوز کے ذریعے کسی نہ کسی ذہنی دباؤ میں مبتلا شخص سے رابطے میں رہتے ہیں۔

آپ کو ذہنی دباؤ پر اس تمام صورتحال سے واقف کروانے کا مقصد یہ تھا کہ آپ کو اس متعدی مرض سے محفوظ رہنے کا ایک ایسا نسخہ بتایا جائے جو طویل عرصے تک آپ کے کام آسکے۔ اس کے لئے مائینڈ فلنیس کی یہ مشق حاضر خدمت ہے یہ مشق آپ کو نا صرف پرسکون رکھتی ہے بلکہ ورکنیسول کے اخراج کو بھی بہتر اور متوازن رکھتی ہے۔

مائینڈ فلنیس کی اس مشق کا نام ہم نے بس ایک منٹ رکھا ہے۔

ساتویں مشق

بس ایک منٹ

یہ جملہ بہت عام ہے۔ ہم اکثر اوقات اس جملے کا بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ کسی نے آواز دی، جی آئی

بس ایک منٹ، کسی نے کام کا پوچھا، فوراً آواز لگائی بس ایک منٹ، ہو گیا۔ آج ہم آپ کو بس ایک منٹ کا ایک اور انتہائی کارآمد استعمال بتاتے ہیں۔

مائینڈ فلنیس کی ایک منٹ کی یہ خاص مشق آپ کے لیے کتنی کارآمد ہے اس کا اندازہ تو آپ کو اس پر عمل کرنے سے ہی ہوگا۔ آپ خود ذہنی دباؤ سے آزاد محسوس کرنے لگیں گے۔ جب آپ کی مینجمنٹ بہتر ہو جائے گی اور جب چیزیں اور معاملات آپ کے کنٹرول میں آنے لگیں گے۔

مائینڈ فلنیس پریکٹشنرز نے جب یہ مشق لوگوں سے کراوئی تو بظاہر انتہائی سادہ اور آسان نظر آنے والی یہ ایک منٹ کی مشق صحیح طور پر کرنے میں کئی لوگوں کو سال سے زیادہ کا عرصہ لگ گیا۔ اس کی بڑی وجہ اپنی توجہ کو حالیہ لمحے پر مرکوز رکھنے میں مشکل کا سامنا تھا۔ اکثریت اپنی توجہ ایک منٹ بھی قائم نہیں رکھ پا رہی تھی۔ آپ بھی اس کا تجربہ کیجئے۔ اس مشق کے بعد ہمیں ضرور آگاہ کیجئے اور بتایئے گا کہ کیا واقعی ایک منٹ تک اپنی توجہ کو حالیہ لمحے پر مرکوز رکھنا آسان رہا یا نہیں۔ نیز آپ نے خود میں کیا تبدیلی محسوس کی؟

کرنا آپ نے یہ ہے کہ سارا دن میں کسی بھی وقت خاص طور پر اس وقت جب آپ ذہنی دباؤ، الجھن محسوس کریں اس وقت اپنی نگاہ گھڑی پر جما دیجئے۔

چاہے وال کلاک ہو یا آپ کی کلائی پر بندھی

ہوتی ہو رہی۔

اب ایک منٹ تک آپ اپنی نگاہ اس کی چلتی سوئیوں پر جما کر رکھیئے۔

اس دوران آپ پلکیں جھپک سکتے ہیں مگر آنکھیں بند نہیں کر سکتے یعنی گھڑی پر سے نگاہ ہٹانی نہیں ہے۔

اب آپ اپنی پوری توجہ سانس کے آنے جانے پر مرکوز رکھیئے۔

سانس کا آنا جانا معمول کے مطابق رکھنے کی کوشش کریں۔

آپ نے اس دوران کسی اور خیال کو بالکل بھی نہیں آنے دینا۔

بس ایک منٹ ہو گیا۔ آپ کی مشق ختم

اب آپ دوبارہ سے اپنے معمول کی جانب لوٹنے اور معاملات وغیرہ نمٹانے کے لئے تیار ہیں۔

اس مشق کو آپ دن میں کئی بار دہرا بھی سکتے ہیں۔ خاص طور پر وہ دوست جو کسی بھی طرح ذہنی دباؤ میں رہتے ہیں اس مشق کو جتنی بار چاہے دہرائیں۔

دوستو! اس قسط کے لئے بس اتنا ہی۔ ہم نے آپ کو مائنڈ فلنیس کی تکنیک بتائی تھی۔ اس میڈیٹیشن کو ابھی جاری رکھیئے۔ اگلی قسط میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ اپنے گول (مقصد) کی سیٹنگ کس طرح کرنی ہے۔ یعنی آپ کیسے جان پائیں گے کہ آپ چاہتے کیا ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ مینڈ فلنیس باڈی سکیننگ تکنیک جو آپ کی رہنمائی کرنے کی کہ آپ کے جسم میں کہاں تکلیف یا بیماری چھپی ہوئی ہے۔

(جاری ہے)

ٹینشن قبل از وقت بڑھاپے کا خطرہ بڑھانے والا عنصر قرار

ٹینشن اور مایوسی کا سامنا کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق کسی صدمے کے بعد کا تناؤ بڑھاپے کی جانب سفر کو تیز کر دیتا ہے۔

صدمے یا چوٹ کے نتیجے میں یہ عارضہ جسے پی ٹی ایس ڈی بھی کہا جاتا ہے، لاحق ہو سکتا ہے جو انسان کی زندگی میں سے کئی برس کم کر دیتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ صدمے کے بعد تناؤ کروموسومز میں موجود ٹیلومیرز کو نقصان پہنچاتا ہے جس کے نتیجے میں بڑھاپا قبل از وقت طاری ہونے لگتا ہے۔

تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ایسے افراد کو دیگر بیماریاں جیسے امراض قلب، ٹائپ ٹو ذیابیطس اور ڈیمنشیا وغیرہ کا بھی سامنا ہو سکتا ہے۔

نانی قتل ہوگئی.....

وسعت اللہ خان

> **اب ہمارے بچوں کے لیے کسی کی موت کا مطلب قتل ہونا ہی ہے۔ یہ ہے وہ ماحول جس میں پاکستان کی نئی نسل پرورش پا رہی ہے۔**

بچپن میں جو باتیں مسلسل کان میں پڑتی تھیں ان میں یہ بھی تھی کہ بیٹا اگر کسی انسان کا کردار پرکھنا ہو تو اسے کھانا کھاتے دیکھ لو یا لین دین کر لو یا پھر اس کے ساتھ ایک آدھ سفر کر لو۔ شخصیت کا سارا کھرا کھوٹا بے لوثی و خود غرضی سمیت آئینے جیسا نظر آجائے گا۔ اگر یہ پرکھنا ہو کہ کوئی قوم کس کیفیت سے گزر رہی ہے تو پھر اس کے بچوں کے ساتھ کچھ وقت گزار لو۔ سب اجتماعی کچا چٹھا کھل جائے گا۔

پچھلے آئی اے رحمان صاحب کی ایک تحریر نگاہ سے گزری۔ مضمون کے آخر میں انھوں نے یہ واقعہ بیان کیا کہ "حال ہی میں ڈیفنس کراچی میں جس خاندان کے پاس میں رکا۔ اس خاندان کے ایک چار سالہ بچے نے اپنی نانی کی وفات کی خبر سناتے ہوئے کہا "نانی قتل ہوگئی"۔ گویا اب ہمارے بچوں کے لیے کسی کی موت کا مطلب قتل ہونا ہی ہے۔ یہ ہے وہ ماحول جس میں پاکستان کی نئی نسل پرورش پا رہی ہے...

پچھلے دو برس سے ایک مشغلہ میں نے یہ بھی پال لیا ہے کہ جب بھی کچھ فرصت پاتا ہوں محلے میں پانچ تا دس برس کے بچوں کے درمیان بیٹھ کر ان سے گپ کرتا ہوں اور یوں ان نئی کونپلوں کے ذہن و دماغ میں جھانکنے کی اپنی سی کوشش کرتا ہوں۔ مجھے اس عمر کے بچوں سے ایسی باتیں سننے کو ملتی ہیں۔

"ابے ٹھیک طرح سے گیند کروا ورنہ چھید دوں گا سالے" (گلی میں پتنگ کرنے والے اس بچے کی عمر بمشکل پانچ برس ہوگی۔ جب کہ باؤلر بھی اتنی ہی عمر کا تھا)۔

"انکل کل یہاں مارکیٹ میں دو لڑکے آئے تھے ڈکیتی کرنے۔ بڑی ڈینجر شکلیں تھیں ان کی۔ ہم سب نے مل کر ایک حرامی کی خوب چھینٹی لگائی۔ ایک رینجر والی وین بھی آئی اور انھوں نے اس لونڈے کو پکڑ کے وین میں ڈال لیا.... دوسرا سالا بھاگ گیا....

سعید انکل نے کہا اگر اس وقت میرے پاس ٹی ٹی ہوتی تو دوسرے کو گراتا (یعنی ہٹ کرتا) کوئی بات ہی نہیں تھی.... سعید انکل ہلکی ویٹ اسٹائل تیں..... میں بھی بڑا ہو کر سعید انکل کی طرح ٹی ٹی رکھوں گا......

انکل آج کل بھرم بازی نہ کراؤ نا تو دوسرے

محلے کے لونڈے بھی شیر ہو جاتے ہیں.... (مجھے یہ کہانی سنانے والا بچہ بمشکل آٹھ برس کا ہے)۔

نکڑ پر ایک چھوٹی سی مارکیٹ ہے جس میں ایک کھلونے والے کی بھی دکان ہے۔ تمام کھلونے میڈ ان چائنا ہیں۔ غبارے، چھوٹی کاریں، بھالو، پزلز، نشانہ لگانے کے لیے بلز آئی، کھلونا موبائل فون۔ مگر پانچ سے دس برس کے بچوں کی زیادہ تر دلچسپی ریوالور، بندوق، کلاشنکوف وغیرہ کے پلاسٹک ماڈلز میں ہوتی ہے۔ دکاندار سے پوچھیں کہ بھائی تو ایسے خطرناک کھلونے کیوں بیچتا ہے تو اس کا متوقع جواب یہی ہوتا ہے کہ سر جی آج کل یہ ہٹ آئٹم ہے۔ بچے اور کچھ خریدتے ہی نہیں۔ کئی دفعہ سوچا بھی کہ یہ آئٹم دکان پر نہ رکھوں۔ پھر سوچتا ہوں کہ میں نہیں رکھوں گا تو بچے منظر مارکیٹ میں جا کر خرید لیں گے (منظر مارکیٹ میرے گھر سے تقریباً ایک کلو میٹر پرے ہے)۔

میرے محلے میں زیادہ تر لوگ یا تو درمیانے درجے کے سرکاری و کارپوریٹ ملازم ہیں یا پھر چھوٹے کاروباری۔ گویا متوسط طبقے کا حلقہ سمجھیے.....

ایک اکاؤنٹنٹ صاحب نے اپنے سات سالہ بچے کو کھلونوں کی دکان سے کلاشنکوف دلاتے ہوئے کہا مجھے ایسے کھلونے پسند نہیں۔ مگر نہیں دلواؤں گا تو اماں سے ضد کر کے پیسے لے لیں گے اور پھر خود خریدیں گے۔ اس بچے کی اماں ایک نجی اسکول میں ٹیچر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ حالانکہ کلاس میں بچوں کو بتایا جاتا ہے کہ وہ خطرناک نظر آنے والے کھلونے نہ خریدا کریں لیکن چونکہ ہر بچہ اسی طرح کے کھلونے خرید رہا ہے اس لیے اگر میں اپنے بچوں کو منع کروں تو انھیں بہت عجیب سا لگے گا۔

اب آیئے میں آپ کی اپنے بچوں سے ملاقات کرواؤں۔

یہ ہیں رافع صاحب جو ایک متوسط پرائیوٹ اسکول کی پہلی کلاس میں پڑھتے ہیں۔ ان کی عمر ہے پونے سات سال۔ پڑھائی میں تیز ہیں۔ دماغ بہت چلتا ہے اسی لیے خاصے جگی بھی ہیں اور سوالات کی بوچھاڑ کر کے مد مقابل کو ٹی بی کروانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ تمام لڑکوں کی طرح ان کا جھکاؤ بھی اپنی والدہ کی طرف ہے۔ رافع صاحب مجھ سے سوائے تعلیمی فرمائشوں کے کوئی فرمائش نہیں کرتے کیونکہ انھیں انکار بھی سننا پڑ سکتا ہے۔ اس لیے دیگر فرمائشیں وہ اپنی والدہ سے کرتے ہیں۔

رافع کے ہیرو سلمان خان ہیں۔ رافع صاحب کے پاس بہت سے کھلونے ہیں اور ان میں سے تیس فیصد کھلونے بندوقوں اور پستولوں پر مشتمل ہیں۔ دو سال پہلے تک وہ جب بھی ویک اینڈ پر فیملی آؤٹنگ کے لیے باہر جاتے تھے تو اپنا کوئی نہ کوئی پستول یا گن ضرور ساتھ رکھ لیتے تھے۔ تاکہ اگر کوئی موٹر سائیکل سوار لوٹنے کے لیے گاڑی کے قریب آئے تو اسے گولی مار سکیں۔

لیکن پچھلے ایک سال سے رافع میں یہ تبدیلی آئی ہے کہ کھلونا اسلحہ سے ان کی رغبت قدرے کم ہو گئی ہے اور مصوری اور اسکیچنگ میں بڑھ گئی ہے۔ جب سے رافع میاں نے پشاور کے آرمی پبلک اسکول میں بچوں کے قتل عام کی خبریں دیکھی اور سنی ہیں تب سے ان کی مصوری میں سے بیٹ مین اور اسپائیڈر مین

نکل گئے ہیں اور اب وہ اپنی کاپی پر اکثر ایسے مسخ افراد کے خاکے بناتے ہیں جو بچوں کو مار رہے ہیں۔

کئی بار میں نے سوچا بھی کہ رافع کو ایسی تصویریں بنانے سے روکوں پھر یہ سوچ کے خاموش رہا کہ شاید یہ تصویریں ہی وہ روشندان ہیں جن سے وہ اپنا ذہنی غبار بغیر جانے باہر نکال رہا ہے۔

البتہ کبھی کبھی میں رافع سے کہتا ہوں کہ یار کسی وقت درخت، پھول اور پرندوں کی بھی تصویر اور اسکیچز بناؤ۔ وہ میرا کہنا مان کر ایسی تصویر بنا تو دیتا ہے مگر درخت، جھاڑی یا پھولوں کے پیچھے ایک چھپا ہوا کردار ضرور دکھاتا ہے جس کے پاس کوئی نہ کوئی اسلحہ ہوتا ہے۔ اور مجھے مطمئن کرنے کے لیے خود ہی وضاحت بھی کرتا ہے کہ بابا اس آدمی کے پاس گن اس لیے ہے تاکہ گندے بچے کوئی شرارت نہ کریں۔ (یعنی اس کے ذہن میں ڈنڈے کا تصور بھی گن ہی ہے)۔

ایک اور بات میں نے نوٹ کی کہ رافع اپنی کاپی پر جب بھی پھول بناتا ہے ان کا رنگ سرخ ہی ہوتا ہے۔ مگر وہ یہ نہیں بتا پاتا کہ وہ ہمیشہ سرخ پھول ہی کیوں بناتا ہے۔ زیادہ بحث کی جائے تو کہتا ہے پتہ نہیں بابا......

اور یہ ہیں رافع کے چھوٹے بھائی واسع۔ ان کی عمر اس وقت سوا دو برس ہے۔ ابھی بولنا نہیں آتا۔ چار پانچ الفاظ ہی دہراتے رہتے ہیں۔ مگر انہیں ٹی وی پر وہ مناظر زیادہ اچھے لگتے ہیں جن میں فائٹ ہو۔ واسع جب بھی میرے کمرے میں آ کر میرے اوپر چڑھ کے پیروں سے ٹکیں لگاتا ہے اور منہ سے اوئے اور آئی آوازیں نکالتا ہے تو مجھے فوراً اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس نے ابھی ابھی ٹی وی پر کیا دیکھا ہے۔

آج کل وہ ایک اور حرکت کرنے لگا ہے۔ اپنے بڑے بھائی کے کھلونوں میں سے ایک پستول اسے جانے کیوں پسند آ گیا ہے۔ صبح صبح وہی پستول ہاتھ میں پکڑ کے آتا ہے اور میری کنپٹی یا منہ پر رکھ کے ٹھش ٹھش کی آوازیں نکال کر مجھے جگاتا ہے۔

واسع تو خیر ابھی بہت ہی چھوٹا ہے مگر پونے سات سال کا رافع ہو یا محلے کے دیگر بچے یہ نا تو اخبار پڑھ سکتے ہیں اور نا ہی ٹی وی پر خبریں دیکھ کر پوری طرح سمجھ سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی نے خوش قسمتی سے اب تک اپنی آنکھوں سے کوئی قتل بھی ہوتے نہیں دیکھا۔ مگر ان سب پر اردگرد کی فضا نا شعوری طور پہ پوری طرح اثر انداز ہے۔

اگر ان بچوں کا یہ حال ہے تو سوچئے ان بچوں کا کیا نفسیاتی حال اور مستقبل ہوگا جنہوں نے دو برس سے دس برس کی عمر کے درمیان تشدد، ریپ، قتل، قتل عام، گھروں کا نذر آتش ہونا، جبری نقل مکانی و گمشدگی، بمباری، پولیس تشدد، اپنی آنکھوں سے دیکھ لیا اور اندر سمو لیا۔ یہ بچے لاکھوں نہیں کروڑوں میں ہیں۔ (دو سے دس برس کی عمر یوں کہہ رہا ہوں کہ اسی عمر میں بچوں کی شخصی عمارت کا بنیادی ڈھانچہ بن جاتا ہے۔ باقی زندگی تو محض پلستر اتارنے چڑھانے اور رنگ بدلنے میں گزرتی ہے)

میں اعتراف کرتا ہوں کہ رافع اور واسع کو ایک محفوظ ماحول تو کجا ویسا ماحول بھی نہیں فراہم کر سکتا جس کی چھایا تلے میں خود دو سے دس برس کا ہوا۔

مگر میرا اعتراف بھی ان بچوں کے کس کام کا؟

جب دبئی دبئی نہیں تھا.....

مہمان کالم

میں نے تو کبھی دبئی کا نام بھی نہ سنا تھا۔ بس ایک دن اخبار میں آئی ٹی ایل کا اشتہار دیکھا کہ آفس اسسٹنٹ کی ضرورت ہے، تنخواہ سوا سو روپے ملے گی۔ مجھے کیا معلوم تھا کہ باقی زندگی کے لیے دبئی ہی میرا وطن بن جائے گا۔

ابھی کل ہی کی تو بات ہے جب ایک اٹھارہ سالہ لڑکا انیس فروری انیس سو انسٹھ کو بمبئی سے دوارکا بحری جہاز سے پانچ دن کا سفر کر کے دبئی پہنچا۔ جہاز چند کلو میٹر پرے ہی لنگر انداز ہو گیا کیونکہ ساحل ریت کے سبب اتھلا ہونے کی وجہ سے صرف کشتیاں ہی گودی تک پہنچ پاتی تھیں۔ ایک امیگریشن افسر کشتی کے ذریعے ہمارے جہاز تک پہنچا تا کہ مہر لگانے کے لیے پاسپورٹ جمع کر سکے۔ پھر ایک اور کشتی جہاز سے آن لگی اور مسافر سمندری ہوا سے جھولتی چوبی سیڑھی سے اترتے ہوئے ڈولتی کشتی میں کودنے لگے۔ ملاحوں کے سر پر رومال تھے اور تن پر بس لنگی۔

ساحل پر بیسیوں چھوٹی بڑی رنگین کشتیاں لنگر انداز تھیں۔ مگر ایک بھی کشتی ایسی نہ تھی جو موٹر سے چلتی ہو۔

کسٹم ہاؤس کی چھوٹی سی عمارت تھی جس سے مسافر اور تجارتی سامان دونوں کلئیر ہوتے تھے۔ اسی جگہ شیخ راشد بن السعید المکتوم اجلاس بھی منعقد کرتے تھے۔ سامان کی مقدار کی کوئی قید نہیں تھی۔ اگر زیادہ ہوتا تو بوجھ حمال (قلی) اسے پیٹھ پر لاد کر منزل تک پہنچا دیتے۔ یہی حمال بازار میں تجارتی بوجھ بھی ڈھوتے تھے۔

پورے دبئی میں بس ایک سپاہی تھا۔ سرخ حنائی داڑھی اور بالوں والا گل سعید پاکستانی۔ رات بھر وہ اپنی زمین پر مار کے اپنی موجودگی کا احساس دلاتا رہتا۔

بر دبئی کے علاقے میں ایک ہی بازار تھا جس میں زیادہ تر عرب، ایرانی، بھارتی اور پاکستانی چہرے نظر آتے۔

پکی سڑک نہیں تھی تو موٹر کار بھی نہیں تھی۔ سامان پیٹھ پر یا ایک پہیے کے ٹھیلے پر لاد کے ادھر سے ادھر پہنچ جاتا۔ کسی کو کوئی جلدی نہیں تھی۔

مجھے ایسا لگا جیسے الف لیلوی دور کے کسی بازار میں گھوم رہا ہوں۔ زیادہ تر رہائشی کمرے کچی پکی دکانوں کے اوپر ہی بنے ہوئے تھے۔ دکان دار عموماً

بارشوں کے موسم میں شہر سے باہر بسنے والے بدو چادریں بانس کے چاروں کھونٹ باندھ دیتے۔ چادر میں جب پانی جمع ہو جاتا تو درمیان میں سوراخ کر کے اسے کسی برتن میں بھر لیا جاتا۔ جن دنوں شبنم زیادہ گرتی تو جھاڑیوں پر کپڑے پھیلا دیے جاتے اور صبح ان سے پانی نچوڑ لیا جاتا۔

آلتی پالتی مارے بیٹھتے اور ان کے ارد گرد اشیا کے انبار ہوتے۔ جن پیٹیوں میں مال آتا انھی پیٹیوں کو بطور کرسی اور میز استعمال کرلیا جاتا۔ ایک بڑی سی پیٹی ایک طرف سے کھول کے بطور اماری کھڑی کر لی جاتی جو بہی کھاتے اور رسیدیں وغیرہ رکھنے کے کام آتی۔ دکانوں کی اشیا اور مٹی کے تیل کے لیمپوں کی بو پورے بازار میں پھیلی رہتی۔

بجلی نہیں تھی۔ زیادہ تر مٹی کے تیل کے لیمپوں اور موم بتی پر گذارہ تھا۔ مٹی کے تیل سے چلنے والے اکا دکا فریج بھی دستیاب تھے۔ البتہ دبئی میں قائم واحد برٹش بینک آف مڈل ایسٹ اور کچھ کمپنیوں کے اپنے ڈیزل جنریٹرز تھے۔

بدو پینے کا پانی کنستروں میں جمیرہ کے کنوؤں سے گدھوں یا گدھا گاڑیوں پر لاد کے پہنچاتے تھے۔ جب جمیرہ کے کنوؤں میں پانی کم ہوجاتا تو قریبی جزیروں سے کشتیوں کے ذریعے پانی لا کر فروخت کیا جاتا۔ دبئی کی لگ بھگ تیس ہزار آبادی کو روزانہ کم از کم بارہ ہزار گیلن پانی درکار تھا۔ عموماً ہر شخص کا روزانہ ایک کنستر میں گذارا ہو جاتا۔

بارشوں کے موسم میں شہر سے باہر بسنے والے بدو چادریں بانس کے چاروں کھونٹ باندھ دیتے۔ چادر میں جب پانی جمع ہوجاتا تو درمیان میں سوراخ کرکے اسے کسی برتن میں بھر لیا جاتا۔ جن دنوں شبنم زیادہ گرتی تو جھاڑیوں پر کپڑے پھیلا دیے جاتے اور صبح ان سے پانی نچوڑ لیا جاتا۔

عام لین دین کے لیے بھارتی کرنسی استعمال ہوتی تھی۔ بس اس کا رنگ بھارت میں استعمال ہونے والی کرنسی سے مختلف تھا۔ سو ہندوستانی روپے کے ایک سو آٹھ دبئی روپے مل جاتے تھے۔ ایک روپے میں سولہ آنے تھے۔ بدو عام استعمال کا پانی چار آنے فی کنستر اور پینے کے قابل پانی آٹھ آنے فی کنستر بیچتے۔ پینے کے پانی کا ذائقہ کھارا تھا اور اس میں کیڑے مکوڑے بھی پڑے رہتے تھے۔ لہٰذا استعمال سے پہلے ابالنا لازمی تھا۔

بجلی نہیں تھی۔ زیادہ تر مٹی کے تیل کے لیمپوں اور موم بتی پر گذارہ تھا۔ مٹی کے تیل سے چلنے والے اکا دکا فریج بھی دستیاب تھے۔ البتہ دبئی میں قائم واحد برٹش بینک آف مڈل ایسٹ اور کچھ کمپنیوں کے اپنے ڈیزل جنریٹرز تھے۔ پھر ہم جیسے چند چھوٹے تاجروں نے مل کر ایک سیکنڈ ہینڈ برطانوی جنریٹر خرید لیا جس سے تقریباً سو دکانوں کو بجلی ملنے لگی۔ مگر یہ بجلی بھی بارہ گھنٹے ہی دستیاب تھی کیونکہ ڈیزل ایران سے آتا تھا۔ جنریٹر پرانا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا

چند چھوٹے تاجروں نے مل کر ایک سیکنڈ ہینڈ برطانوی جنریٹر خرید لیا جس سے تقریباً سو دکانوں کو بجلی ملنے لگی۔ مگر یہ بجلی بھی بارہ گھنٹے ہی دستیاب تھی کیونکہ ڈیزل ایران سے آتا تھا۔ جنریٹر پرانا ہونے کے سبب خراب ہوتا رہتا اور اس کے فاضل پرزے لندن سے منگوانے میں کئی دن لگ جاتے۔ [illegible] زندگی آسان نہیں تھی۔

ربتا اور اس کے فاضل پرزے لندن سے منگوانے میں کئی دن لگ جاتے کیونکہ براہ راست فضائی سروس نہیں تھی۔

گرمیوں کے دنوں میں پارہ پچاس ڈگری سے اوپر چڑھ جاتا۔ آج کوئی تصور نہیں کر سکتا کہ اس وقت بغیر پنکھے کے کیسے گذارہ ہوتا تھا۔ اکثر لوگ پوری پوری رات ساحل کے کنارے لیٹ کر گذار دیتے۔ گرمی کی شدت سے جب ہمارے لنچ کا وقفہ عموماً تین گھنٹے کا ہوتا۔ خوش قسمتی سے ہمیں برٹش بینک کے ایک افسر ستو کرپلانی کا گھر میسر آگیا۔ وہاں ایئر کنڈیشنڈ تھا جو بینک کے جنریٹر سے چلتا تھا۔ کرپلانی کا تعلق بھی حیدرآباد سندھ سے تھا۔ وہاں ہم اپنا لنچ لے جاتے اور ذرا دیر اونگھ بھی لیتے۔

انیس سو اٹھاون میں دبئی میں پہلا ڈاکخانہ کھلا۔ اس سے پہلے ہفتے میں تین دن ڈاک کے تھیلے شہر کے وسط میں ایک مقررہ وقت پر لائے جاتے۔ لوگ جمع ہو جاتے۔ ڈاکیہ نام پکارتا جاتا۔ جو غیر حاضر ہوتا اس کا لفافہ اگلے ڈاک پھیرے میں ملتا۔ انیس سو انسٹھ کو دبئی میں بننے والی پہلی فضائی پٹی سے پہلا جہاز اترا۔ کچے رن وے کی لمبائی چھ ہزار فٹ تھی۔ دبئی انٹرنیشنل ایئرپورٹ تو ابھی کل کی بات ہے جب تیس ستمبر انیس سو ساٹھ کو اس کا افتتاح ہوا۔ آج اس کا شمار دنیا کے تین مصروف ترین ایئرپورٹوں میں ہے۔ (باقی دو ہیتھرو اور شکاگو ہیں)۔

دبئی سے کہیں آس پاس جانا بھی مہم جوئی سے کم نہ تھا۔ قریب ترین ایئرپورٹ شارجہ تھا اور شارجہ تک بس صحرائی ٹریک تھے جن پر فور وھیلر ٹیکسیاں ہی چل سکتی تھیں۔ قریب ترین اسپتال بھی شارجہ میں تھا جو برطانوی فوج نے قائم کیا تھا۔ کئی مریض وہاں تک پہنچنے سے پہلے دم توڑ دیتے۔ مگر کشتی سے کھاڑی کے راستے شارجہ تک جانا زیادہ آرام دہ اور سستا پڑتا تھا۔

بھارت سے شارجہ تک کوئی باقاعدہ پرواز نہیں تھی۔ بس کالا لنگا نام کی ایک نجی فضائی کمپنی تھی جو حسب ضرورت بمبئی سے نائجیریا تک بڑی بڑی کمپنیوں کے لیے چارٹرڈ فلائٹس چلاتی تھی۔ یہ فلائٹ کراچی اور

انیس سو اٹھاون میں دبئی میں پہلا ڈاکخانہ کھلا۔ اس سے پہلے ہفتے میں تین دن ڈاک کے تھیلے شہر کے وسط میں ایک مقررہ وقت پر لائے جاتے۔ لوگ جمع ہو جاتے۔ ڈاکیہ نام پکارتا جاتا۔ جو غیر حاضر ہوتا اس کا لفافہ اگلے ڈاک پھیرے میں ملتا۔

دبئی سے کہیں آس پاس جانا بھی مہم جوئی سے کم نہ تھا۔ قریب ترین ایئرپورٹ شارجہ تھا اور شارجہ تک بس صحرائی ٹریک تھے جن پر فور وھیلر ٹیکسیاں ہی چل سکتی تھیں۔ قریب ترین اسپتال بھی شارجہ میں تھا جو برطانوی فوج نے قائم کیا تھا۔ کئی مریض وہاں تک پہنچنے سے پہلے دم توڑ دیتے۔

شارجہ تک کوئی باقاعدہ پرواز نہیں تھی۔ بس کالا لنگا نام کی ایک نجی فضائی کمپنی تھی جو حسب ضرورت بمبئی سے نائجیریا تک بڑی بڑی کمپنیوں کے لیے چارٹرڈ فلائٹس چلاتی تھی۔ یہ فلائٹ کراچی اور شارجہ رکتی ہوئی نائجیریا جاتی تھی۔

شارجہ رکتی ہوئی نائجیریا جاتی تھی۔ اگر فلائٹ میں مسافر کم ہوتے تو کسی خوش قسمت کو نشست مل جاتی۔ دوسرا راستہ یہ تھا کہ آپ بمبئی سے بی او اے سی کے ذریعے بحرین جائیں اور وہاں گلف ایوی ایشن کی پرواز کا انتظار کریں جو ہفتے میں دو سے تین بار کویت سے دوہا اور عمان ہوتی شارجہ جاتی۔

البتہ سمندری سفر یوں آسان تھا کہ انیس سو چار سے برٹش انڈیا اسٹیم کمپنی بصرہ سے بمبئی تک پانچ بحری جہاز چلاتی تھی جو ہر خلیجی ریاست میں رکتے رکاتے گوادر اور کراچی کے راستے بمبئی تک آتے جاتے۔ شیوخ بھی تعلیم و صحت کی سہولتوں، سیر و تفریح اور تعطیلات کے لیے بمبئی اور کراچی کو پسند کرتے۔ عرشے کا کرایہ سو روپے اور کیبن کا تین سو روپے تھا۔ انہی جہازوں سے کپڑا اور اشیائے خورونوش کا کارگو بھی ہندوستان سے خلیج جاتا۔

کویت میں تو تیل نکل آیا تھا مگر دیگر خلیجی ریاستوں کا معاشی دارومدار موتیوں پر تھا۔ یہ سیزن مئی تا ستمبر پانچ ماہ چلتا جس میں تقریباً پانچ ہزار کشتیاں ساحل کے نزدیک سیپیوں سے موتیوں کی فصل حاصل کرتی تھیں۔

بیسویں صدی کے وسط تک خلیج کے علاقے سے سالانہ پندرہ لاکھ پاؤنڈ موتی ہندوستان اور یورپی منڈیوں کو بھیجے جاتے تھے۔ ان موتیوں کی آمدنی کا دس فیصد کشتی کے مالک کو، بیس فیصد دلال کو اور بقیہ ستر فیصد کشتی کے ناخدا، غوطہ خور مزدوروں اور حکمران شیخ میں بٹ جاتا۔ پھر جاپان نے مصنوعی موتی بنانے شروع کر دیے تو سچے موتیوں کی مارکیٹ کم سے کم ہوتی چلی گئی۔

دبئی کی مکتوم فیملی نے بہت پہلے ہی بھانپ لیا کہ مستقبل تیل میں نہیں تجارت، ری ایکسپورٹ اور سروس سیکٹر میں ہے کیونکہ دبئی کی مارکیٹ کو تجارت اور ری ایکسپورٹ کا تجربہ انیسویں صدی سے ہے۔ آج دبئی کی آبادی دو ملین سے اوپر ہے۔ یہاں دو سو سے زائد نسلوں کے لوگ رہتے اور کام کرتے ہیں۔

مگر سن ساٹھ کی دہائی میں جب تیل نکلا تو قسمت بدلنی شروع ہوئی۔ سب سے پہلے انیس سو باسٹھ میں ابوظہبی سے، سن چھیاسٹھ میں دبئی سے اور انیس سو ستر میں شارجہ سے تیل برآمد ہونا شروع ہوا۔

انیس سو ستر میں تیل کی قیمتیں بڑھنے سے تعمیراتی کام جنونی انداز میں شروع ہو گیا اور لاکھوں کارکن دور و نزدیک سے آنے لگے۔ تاہم دبئی کی مکتوم فیملی نے بہت پہلے ہی بھانپ لیا کہ مستقبل تیل میں نہیں تجارت، ری ایکسپورٹ اور سروس سیکٹر میں ہے کیونکہ دبئی کی مارکیٹ کو تجارت اور ری ایکسپورٹ کا تجربہ انیسویں صدی سے ہے۔ آج دبئی کی آبادی دو ملین سے اوپر ہے۔ یہاں دو سو سے زائد نسلوں کے لوگ رہتے اور کام کرتے ہیں۔ اب وہاں کس آسائش کی کمی ہے۔ یہ آپ سب کو بخوبی معلوم ہے۔

(یہ مضمون دبئی کے ایک معروف سندھی تاجر رام بخشانی کی یادداشت "میکنگ دی ہائی روڈ" کے اقتباسات سے تیار کیا گیا۔ یہ کتاب بھارت کے متعدد بزنس اسکولز میں داخلِ نصاب ہے)۔

❖

ہم گدھے کھا رہے ہیں

جاوید چوہدری

آپ اگر کسی قصاب کی دکان سے قیمہ خرید رہے ہیں یا آپ نے کسی ریسٹوران میں کڑاہی گوشت کا آرڈر دے دیا یا آپ باربی کیو سے لطف اندوز ہو رہے ہیں یا پھر آپ چپلی کباب کو للچائی نظروں سے دیکھ رہے ہیں تو آپ فوراً اپنا ارادہ بدل لیں، آپ قیمہ خریدنے کے فیصلے سے بھی منحرف ہو جائیں اور اگر ممکن ہو تو آپ چند ماہ کے لیے گوشت کی خریداری سے بھی تائب ہو جائیں، آپ کی صحت اور ایمان دونوں کے لیے بہتر ہو گا۔

گدھے کی پوری کھال پر صرف 8 ڈالر کسٹم ڈیوٹی اور 20 فیصد ریگولیٹری ڈیوٹی تھی جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال پر مربع فٹ کے حساب سے ٹیکس وصول کیا جاتا ہے چنانچہ چینی تاجروں نے پاکستان سے گدھوں اور خچروں کی کھالیں خریدنا شروع کر دیں۔

یہ فیصلہ صرف آپ اور مجھے نہیں کرنا چاہیے بلکہ ملک کے تمام پارلیمنٹیریز، تمام بیورو کریٹس، تمام فوجی افسروں، تمام وزراء، تمام وزراء اعلیٰ، گورنر صاحبان، وزیراعظم اور صدر صاحب کو بھی یہ فیصلہ کرلینا چاہیے کیونکہ یہ لوگ بھی یقیناً ان گوشت فروشوں کا نشانہ ہیں جو اس وقت معمولی سے مالی فائدے کے لیے عوام اور خواص دونوں کو گدھے کا گوشت کھلا رہے ہیں اور ہم عوام سمیت ملک بھر کے خواص 2013 سے اس حرام خوری کے مرتکب ہیں۔

یہ معاملہ کیا ہے....؟

ہمیں یہ جاننے کے لیے ذرا سا ماضی میں جانا ہو گا....

ہمارے ملک میں چمڑا اور چمڑے کی مصنوعات تیسری بڑی ایکسپورٹ ہے، پاکستان نے 2014 میں 957 ملین ڈالر کی چمڑے کی مصنوعات ایکسپورٹ کیں، ملک میں چمڑا صاف کرنے والی آٹھ سو بڑی ٹینریز ہیں جب کہ پانچ لاکھ لوگ اس صنعت سے وابستہ ہیں، پاکستان میں نیوزی لینڈ کے بعد دنیا کی شاندار ترین کھالیں پیدا ہوتی ہیں۔

پاکستان کی 2010 تک اس شعبے میں مناپلی تھی لیکن پھر چین اس شعبے میں آگیا، اس نے دنیا بھر سے کھالیں جمع کرنا شروع کر دیں۔ چین نے پاکستان کی چمڑے کی صنعت پر بھی دستک دی۔ چینی کارخانہ دار پاکستان سے بھاری مقدار میں کھالیں خریدنے لگے۔

چینی تاجر پاکستان آئے تو انہوں نے دیکھا کہ اس ملک میں بکرے، گائے اور بھینس کا چمڑا مہنگا جب کہ گدھوں اور خچروں کی کھالیں سستی ہیں۔

تحقیق کی تو پتہ چلا، پاکستان مسلمان ملک ہے، مسلمان گدھوں اور خچروں کا گوشت نہیں کھاتے۔ پاکستان میں جب گدھے اور خچر بیمار ہوتے ہیں تو انھیں کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے، یہ ویرانوں میں سسک

سسک کر مر جاتے ہیں۔ گدھوں کے مرنے کے بعد شہروں کے انتہائی غریب لوگ ان کی کھال اتار لیتے ہیں اور گوشت چیلوں اور مردار خور جانوروں کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ کھال بازار میں آٹھ سو سے بارہ سو روپے میں فروخت ہوتی تھی۔

یہ چینی تاجروں کے لیے بڑی خبر تھی کیونکہ گدھے اور خچر کی کھال گائے اور بھینس کی کھال سے زیادہ مضبوط اور خوبصورت ہوتی ہے۔ آپ اس کھال کو معمولی سا "فنش" کر [...] کے گھوڑے کی کھال بنا [...] لیتے ہیں اور گھوڑے کی [...] کھال کا صوفہ 5 ہزار ڈالر [...] سے شروع ہوتا ہے۔ چینی تاجروں نے ٹیکس [...] اور ڈیوٹی دیکھی تو یہ بھی گائے کی کھال سے بہت کم تھی، گدھے کی پوری کھال پر صرف 8 ڈالر کسٹم ڈیوٹی اور 20 فیصد ریگولیٹری ڈیوٹی تھی جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال پر مربع فٹ کے حساب سے ٹیکس وصول کیا جاتا ہے چنانچہ چینی تاجروں نے پاکستان سے گدھوں اور خچروں کی کھالیں خریدنا شروع کر دیں۔

کھالوں کی ڈیمانڈ پیدا ہوئی تو قیمت میں بھی اضافہ ہو گیا، ملک میں اس وقت گدھے کی وہ کھال جو 2013 تک صرف آٹھ سو روپے میں ملتی تھی اس کی قیمت آج بارہ ہزار سے 20 ہزار روپے ہے.... جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال تین ہزار سے ساڑھے تین ہزار اور بھینس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

گدھے کی وہ کھال جو 2013 تک صرف آٹھ سو روپے میں ملتی تھی اس کی قیمت آج بارہ ہزار سے 20 ہزار روپے ہے.... جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال تین ہزار سے ساڑھے تین ہزار اور بھینس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

پاکستان میں دو سمندری پورٹس اور 13 ڈرائی پورٹس ہیں، آپ پچھلے دو سال میں ان 15 پورٹس سے گدھوں اور خچروں کی کھالوں کی ایکسپورٹس کا ڈیٹا نکلوا کر دیکھ لیں، آپ کے 14 طبق روشن ہو جائیں گے، میں صرف کراچی پورٹ اور پورٹ قاسم کا ڈیٹا آپ کے سامنے رکھ رہا ہوں، کراچی پورٹ سے جنوری 2013 سے اپریل 2015 تک گدھوں کی 96 ہزار 8 سو 13 کھالیں جب کہ پورٹ قاسم سے 89 ہزار کھالیں ایکسپورٹ ہوئیں، یہ کل ایک لاکھ 85 ہزار 8 سو 13 گدھے بنتے ہیں، آپ باقی 13 ڈرائی پورٹس [...] سے ٹیک ہونے والی کھالوں کی تعداد صرف ایک لاکھ 15 ہزار لگا لیجیے تو یہ تین لاکھ بن جائیں گے گویا پاکستان میں دو برسوں میں تین لاکھ گدھے انتقال فرما گئے۔

یہ تعداد انتہائی الارمنگ ہے کیونکہ 2013 سے قبل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھالیں برآمد ہوتی تھیں۔

اب سوال یہ ہے گدھوں کی کھالوں میں اچانک 30 گنا اضافہ کیسے ہو گیا؟ جواب بہت واضح اور سیدھا ہے، سندھ میں چالیس سے پچاس ہزار روپے میں صحت مند گدھا مل جاتا ہے، پنجاب میں اس کی قیمت 25 سے 30 ہزار روپے ہے، قصاب گدھا خریدتے ہیں، اس کا گلا کاٹتے ہیں، اس کی کھال اتارتے ہیں، یہ کھال 12 سے 20 ہزار روپے میں فروخت ہو جاتی ہے، گدھے کا وزن 150 سے 200 کلو گرام تک ہوتا

کراچی پورٹ سے جنوری 2013 سے اپریل 2015 تک گدھوں کی 96 ہزار 8 سو 13 کھالیں جب کہ پورٹ قاسم سے 89 ہزار کھالیں ایکسپورٹ ہوئیں، یہ کل ایک لاکھ 85 ہزار 8 سو 13 گدھے بنتے ہیں، یہ تعداد انتہائی الارمنگ ہے کیونکہ 2013 سے قبل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھالیں برآمد ہوتی تھیں۔

ہے۔ کھال کے بغیر گدھے کا وزن 135 کلو رہ جاتا ہے، یہ لوگ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بناتے ہیں اور یہ گوشت 300 روپے کلو کے حساب سے مارکیٹ میں بیچ دیا جاتا ہے، یہ گوشت چالیس سے پچاس ہزار روپے میں فروخت ہو جاتا ہے، یوں ان لوگوں کو ہر گدھے سے دس ہزار سے 20 ہزار روپے بچ جاتے ہیں۔

یہ گوشت کہاں جاتا ہے.....؟

اس گوشت کا 80 فیصد حصہ ان سرکاری محکموں کے "میس" میں چلا جاتا ہے جو "بلک" میں گوشت خریدتے ہیں یا وہ بڑے ہوٹل، بڑے ریسٹوران اور گوشت کی وہ بڑی چینز جو روزانہ سیکڑوں من گوشت خریدتی ہیں، یہ گوشت انھیں سپلائی ہو جاتا ہے، باقی بیس فیصد گوشت مارکیٹوں میں پہنچ جاتا ہے۔

گدھا اگر کٹا ہوا ہو، اس کی کھال اتری ہوئی ہو اور یہ قصاب کی دکان پر الٹا لٹکا ہو تو آپ خواہ کتنے ہی ماہر کیوں نہ ہوں آپ گدھے کو پہچان نہیں سکیں گے، آپ کو وہ گدھا قصاب کی دکان پر بکرا، گائے کا بچھڑا یا پھر بھینس کا بچہ ہی محسوس ہو گا۔

کراچی، لاہور اور راولپنڈی کے چند کاریگر قصاب مزید فنکاری کرتے ہوئے گدھے کی ننگی گردن کے ساتھ بچھڑے کی سری لٹکا دیتے ہیں، یوں مرحوم گدھا دیکھنے والوں کو گدھا محسوس نہیں ہوتا، یہ بچھڑا لگتا ہے۔

یہ معلومات کس حد تک درست ہیں، ہم اب اس سوال کی طرف آتے ہیں، مجھے ابتدائی معلومات اس مکروہ دھندے سے وابستہ ایک شخص نے دیں، یہ شخص توبہ تائب ہو گیا، اس نے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگی اور مجھ سے رابطہ کیا۔

اس کا دعویٰ تھا ملک کے تمام مقتدر عہدیدار اس وقت تک گدھے کا گوشت کھا چکے ہیں کیونکہ مکروہ کاروبار سے وابستہ لوگ جان بوجھ کر ان ایوانوں میں گوشت پہنچا رہے ہیں جو ملکی پالیسیاں بناتے ہیں، ان صاحب کا دعویٰ تھا یہ لوگ اس سلوک کے حق دار ہیں کیونکہ ملک میں اچانک گدھوں کی کھال کی ڈیمانڈ بڑھ گئی، ملک سے گدھے کم ہونے لگے اور گوشت کی قیمتوں میں کمی ہو گئی لیکن یہ لوگ خواب غفلت کے مزے لوٹتے رہے، ان میں سے کسی نے کسی سے نہ پوچھا "گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ میں کیوں اضافہ ہو رہا ہے؟ اور اس اضافے کے عوام پر کیا اثرات ہوں گے.....؟"

چنانچہ یہ لوگ دو برسوں سے اس بے حسی کا نقصان اٹھا رہے ہیں، یہ جانتے ہی نہیں ان کی ڈائننگ ٹیبل اور ان کے کچن میں کیا ہو رہا ہے اور انھیں گوشت سپلائی کرنے والے ان کے ساتھ کیا کر رہے ہیں۔

یہ سطریں اگر وزیراعظم، صدر مملکت، وزیر خزانہ، سیکریٹری خزانہ، وزیر داخلہ، وزراء اعلیٰ اور ایف بی آر کے حکام تک پہنچ جائیں تو میری ان سے درخواست ہے، آپ فوری طور پر گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ کا ڈیٹا منگوائیں، اس ڈیٹا کا تجزیہ کریں اور اس کے بعد گدھوں کی کھال کی ایکسپورٹ پر پابندی لگا دیں۔

آپ اس کے بعد حرام جانوروں کی کھالوں کے لیے کوئی ٹھوس پالیسی بنائیں۔

میری عام شہریوں سے بھی درخواست ہے آپ گوشت خود خریدا کریں، آپ قصاب کی دکان پر خود جائیں اور اپنی نظروں کے سامنے گوشت کٹوائیں۔ میرے چند دوستوں نے گوشت کے سلسلے میں باقاعدہ "مافیا" بھی بنا رکھا ہے، یہ چار لوگ مل کر بکرا خریدتے ہیں، اسے اپنے سامنے ذبح کراتے ہیں، گوشت بنواتے ہیں اور گوشت کے چار حصے کر لیتے ہیں، یہ پانچ دس لوگ مل کر گائے بھی خرید لیتے ہیں، یہ اس کا گوشت بھی آپس میں تقسیم کر لیتے ہیں، یہ لوگ قیمہ گھر پر اپنی مشین پر بناتے ہیں، یہ بھی اچھا فارمولا ہے کیونکہ صحت اور ایمان انسان کے قیمتی ترین اثاثے ہوتے ہیں، انسانوں کو ان اثاثوں کی حفاظت کرنی چاہیے، میری وزیراعظم اور وزیر خزانہ سے درخواست ہے آپ ایک لمحے کے لیے اپنے سائن کے ڈونگے میں جھانک لیں، مجھے یقین ہے آپ گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ پر پابندی لگانے پر مجبور ہو جائیں گے۔

(بشکریہ۔ ایکسپریس)

❖

جب بل گیٹس نے ایک کتاب تین ارب آٹھ کروڑ میں خریدی

مغرب کی ترقی پر حیرت کا اظہار کرتے ہوئے ہم اکثر یہ نہیں سوچتے کہ آخر وہ کیا بات ہے کہ جس نے یورپ کے عہد تاریکی کو روشنی میں بدل دیا۔ ترقی کے رازوں میں ایک اہم راز اہل مغرب کی علم دوستی ہے۔ اس کی ایک شاندار مثال جدید دور میں مائیکروسافٹ کے بانی بل گیٹس نے ایک قدیم کتاب کروڑوں ڈالر میں خرید کر پیش کی ہے۔

مشہور زمانہ پینٹنگ "مونالیزا" کے خالق اور یورپی نشاۃ ثانیہ کے نمایاں ترین تخلیق کاروں اور دانشوروں میں شمار ہونے والے لیونارڈو ڈاونچی کی کتاب Dodex Leicester،Da Vinci's تقریباً پانچ صدیاں قبل 1510 میں شائع کی گئی تھی۔ اس کتاب میں لیونارڈو نے مظاہر فطرت کے بارے میں اپنے مشاہدات بیان کیے ہیں اس کتاب کو سائنس اور فلسفے کی مبادیات میں انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔ بل گیٹس نے یہ کتاب گیارہ نومبر 1994ء کو تین ارب آٹھ کروڑ روپے کی حیران کن قیمت میں خریدی۔ تاریخی اہمیت کی حامل یہ کتاب 1717ء میں تھامس کک، دی ارل آف لائسسٹر نے خریدی تھی اور یہ ان کے خاندان میں 263 سال تک رہی۔ 1980ء میں اسے ارمنڈ ہیمر نامی ارب پتی شخص نے خریدا جبکہ 1994ء میں یہ بل گیٹس کے پاس پہنچ گئی۔ بل گیٹس کہتے ہیں کہ وہ خوش قسمت ہیں کہ یہ کتاب حاصل کر پائے کیونکہ اس کے تاریخی اور علمی مقام و مرتبے کو دیکھا جائے تو یہ ایک انمول خزانہ ہے۔

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں.....

پراسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پراسرار مافوق الفطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جا سکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی توجیہہ یا تشریح نہیں کی جا سکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جا سکتا۔ یہ سب بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔

یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے اردگرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

یہ کیسا ناتا

دنیا میں ہونے والے انوکھے حوادث، جنہیں ہم توہمات یا اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں، لیکن کیا کائنات میں ان کی کوئی حکمت، منطق یا قانون موجود ہے... کیا سچ ہے جو دو چیزوں کے درمیان ایک انجانا ناتا ایک انجانا رشتہ پیدا کرتی ہے، کیا کائنات میں کوئی ان دیکھی ڈور یا وائبریشن ہے جو ایک طرف سے چھیڑی جائے تو دوسری جانب اس کا اثر ہوتا ہے۔

"امی.... امی...." پانچ سالہ سائرہ بھاگتی ہوئی کچن میں داخل ہوئی... اس کی امی کھانا پکانے میں مصروف تھیں....

"کیا بات ہے بھئی....؟"

"امی آج ہمارے گھر مہمان آئیں گے...."

سائرہ نے پرجوش لہجے میں کہا....

"تمہیں کیسے پتا چلا....؟"

"امی ہمارے گھر کی چھت پر کوا بیٹھا کائیں کائیں کر رہا ہے.... آپ ہی نے تو کہا تھا کہ جب چھت پر کوا بولے تو گھر میں مہمان آتے ہیں...."

ہم سب کے بڑے بوڑھے بھی کہتے ہیں کہ جب مکان کی چھت پر کوا بولے تو مہمان آنے کی خبر دے رہا ہوتا ہے... کیا یہ سچ ہے....؟

کئی مرتبہ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ایسا سچ نکل آتا

ہے.... لیکن کئی مرتبہ یہ غلط بھی ہو جاتا ہے....

تو پھر آخر یہ کیوں مشہور ہے کہ کوا مہمان کی آمد کی خبر دیتا ہے.... گزرے زمانے میں بھی یوں ہوا ہو گا کہ کسی گھر پر کوا بولا ہو گا اور اس دن مہمان آ گئے ہوں گے.... اگلی مرتبہ بھی ایسا ہی ہوا ہو گا.... کسی شخص کو حیرت ہوئی ہو گی کہ کیا کوا مہمان کے بارے میں بتاتا ہے.... چنانچہ اس نے پھر اس چیز کو نوٹ کرنا شروع کر دیا ہو گا.... جب دو ایک مرتبہ پھر ایسا ہوا ہو گا تو اسے یقین ہو گیا ہو گا کہ کوے کا کوئی تعلق مہمانوں سے ہے.... اس نے یہ بات دوسرے لوگوں سے کی ہو گی.... ان میں سے بھی کچھ نے یہ بات نوٹ کی ہو گی.... اور یوں یہ بات پھیلتی چلی گئی....

لیکن اہم بات یہ ہے کہ آنے والے مہمان کا کوے کیسے بتا دیتے ہیں....؟"

"یہ اگر حقیقت ہے تو یہ بھی حقیقت ہے کہ اس راز کو کوئی نہیں جانتا.... ہم اپنی روزمرہ زندگی کا جائزہ لیں تو معلوم ہو گا کہ اس قسم کی بہت سی باتیں ہمارے ہاں عام ہیں.... جیسے.... کہا جاتا ہے کہ اگر بلی راستہ کاٹ جائے تو.... یا اگر بلی روئے تو کوئی آفت آتی ہے.

بعض [illegible] ان پر بھاری ہوتی ہے.... یا کچھ لوگ دنوں کے بارے میں خیال رکھتے ہیں کہ کوئی دن منحوس ہوتا ہے.... یا پھر کوئی دن خوش قسمت ہوتا ہے.... یہ سب شاید ہمارے وہمات ہیں....

لیکن اگر یہ توہمات ہیں تو یہ کیسے بنے....؟"

"آپ میں سے بہت سے یہ کہیں گے کہ یہ وہم تو کئی مرتبہ سچ بھی ثابت ہوتے ہیں.... اگر ایک مرتبہ کوئی چیز ہو تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ اتفاق ہے.... لیکن اگر کئی مرتبہ ہو جائے تو یقیناً اس کے پیچھے کوئی بات ہو گی۔

❖❖❖

فلولوجیکل سوسائٹی لندن کے میگزین "The European Magazine" کی نومبر 1804ء کی اشاعت میں ایک حیرت انگیز واقعہ درج تھا کہ:

لندن کے نواحی علاقے نارفوک کے ٹرنر Turner نامی ایک نہایت غریب آدمی نے ایک بار خواب دیکھا کہ کوئی اس سے کہہ رہا ہے "تو یہاں اپنے گاؤں سے لندن جا اور لندن پہنچ کر فلاں پل کے اوپر کھڑا ہو جا۔ وہاں تجھے ایک شخص ملے گا وہ تجھے ایک ایسی بات بتائے گا جو تیری خوشحالی کا باعث ہو گی"....

اس غریب آدمی نے جو مزدور پیشہ تھا، اپنی بیوی کو یہ خواب سنایا۔ بیوی بھی مسکرا کر خاموش ہو گئی اور اسے ایک واہمہ قرار دیا۔ اس کے بعد اس شخص نے مسلسل تین دن تک یہی خواب دیکھا۔ اب اسے یقین ہو گیا کہ مجھے ضرور اس خواب کے ذریعے ملنے والی اطلاع پر عمل کرنا چاہئے، چنانچہ وہ پیدل ہی نارفوک سے 90 میل کا فاصلہ طے کر کے لندن پہنچا اور اسی پل پر جا کر کھڑا ہو گیا۔ مسلسل دو دن اسی طرح وہاں کھڑا رہا لیکن نہ تو کوئی خاص واقعہ رونما ہوا اور نہ ہی کوئی شخص اس سے ملنے آیا۔ تیسرے دن بھی اسی طرح وہ پل پر جا کر کھڑا ہو گیا، سارا دن گزر گیا اور کوئی غیر معمولی بات نہ ہوئی۔ جب شام ہونے کو آئی اور اس نے مایوس ہو کر وہاں سے جانے کا ارادہ کیا تو ایک شخص اس کے قریب آ کر بولا "میں تم کو تین دن سے اس پل پر کھڑا ہوا دیکھ رہا ہوں، کیا تم کسی کا انتظار کر رہے ہو؟".... اس مزدور نے جواب دیا "میں نے ایک خواب دیکھا ہے اور اس خواب کی وجہ سے ہی میں یہاں آیا ہوں۔"

یہ سن کر وہ اجنبی بہت ہنسا اور پھر بولا "تم مجھے پاگل معلوم ہوتے ہو۔ خواب واہمے سے زیادہ نہیں ہوتے اور ان پر یقین نہیں کرنا چاہیے۔ اب مجھے دیکھو

میں بھی تین رات سے مسلسل ایک خواب دیکھ رہا ہوں، جس میں مجھ سے کہا جا رہا ہے کہ اگر تم لندن سے 90 میل کے فاصلے پر واقع گاؤں نارفوک میں چلے جاؤ تو وہاں تمہیں مزدوری کا کام کرنے والے ایک کاریگر کے گھر میں سیب کے درخت کے تلے دبا ہوا اشرفیوں سے بھرا ایک صندوق ملے گا.... اگر میں تمہاری طرح بے وقوف ہوتا تو میں بھی ہزار مصائب اٹھا کر وہاں چلا جاتا اور خواب کی حقیقت دریافت کرتا.... جاؤ بھائی اور جا کر اپنے گھر میں آرام کرو۔" وہ شخص تو یہ کہہ کر چل دیا لیکن اس مزدور کو یقین ہو گیا کہ اسے اس کے خواب کی تعبیر مل گئی ہے۔ چنانچہ وہ پیدل واپس اپنے گھر پہنچا اور فوراً سیب کے درخت کے نیچے زمین کھودی تو اشرفیوں سے بھرا ہوا ایک صندوق برآمد ہوا۔ اس صندوق پر یہ عبارت کندہ تھی کہ "اس سے نیچے ایک اور ہے جو اس سے دوچند ہے".... اور اس نے دوسرا صندوق بھی نکال لیا اور پھر امیر کبیر ہو گیا۔

1920 کی دہائی میں امریکی مصنفہ این پیرش Anne Parrish پیرس کے ایک بک اسٹور سے گزر رہی تھی۔ قریبی شیلف میں جیک وسٹ اور دیگر کہانیوں کی کتابیں دکھائی دے رہی تھیں تو اس نے اپنے شوہر کو بتانا شروع کر دیا کہ وہ بچپن میں کتابوں سے کتنی محبت کرتی تھی اور یہ ان کی پسندیدہ کتابوں میں شامل تھی۔ اسی دوران اس کے شوہر نے آگے بڑھ کر شیلف سے کتاب اٹھا کر پہلا صفحہ کھولا تو اس کے اندر درج تھا

Anne Parrish, 209 N. Weber Street, Colorado Springs

یعنی وہ اسی مصنفہ کی اپنی کتاب تھی۔

ایک اور فرانسیسی مصنف ایمائل دیشامپ Emile Deschamps اپنی آپ بیتی میں تحریر کرتے ہیں کہ کرسمس 1805ء کا واقعہ ہے کہ ان کے پڑوسی مانزر فونٹجیبو Monsieur de Fontgibu نے ان کے لیے آڑو کی پڈنگ plum pudding کی دعوت کی جو انہیں بہت پسند آئی۔ دس سال بعد وہ پیرس کے ایک ریستوران میں تھے کہ مینو پر آڑو کی پڈنگ کا نام نظر آیا۔ بچپن کی یاد تازہ ہوئی تو انہوں نے فوراً ہی آرڈر کرنے کے لئے ویٹر کو کہا، لیکن کچھ دیر بعد ویٹر نے آکر معذرت کی کہ آپ کی مطلوبہ ڈش ابھی ختم ہوئی ہے اور وہاں بیٹھے گاہک کی خدمت کی پیش کی جا چکی ہے، ایمائل نے مڑ کر دیکھا تو وہاں کوئی اور نہیں ان کے پڑوسی مانزر فونٹجیبو ہی بیٹھے پڈنگ نوش فرما رہے تھے۔ یہی نہیں 1832ء میں ایمائل دیشامپ ایک دوست کے ساتھ ایک ریستوران میں گئے تو وہاں انہوں نے ایک بار پھر آڑو کی پڈنگ کا آرڈر دیا، آڑو کی پڈنگ پیش کی گئی۔ انہوں نے وہاں اپنے دوست کو اس واقعہ سے متعلق بتایا کہ کیا اتفاق ہے کہ میں نے جب بھی آڑو کی پڈنگ آرڈر کی تب میرے پڑوسی بھی وہاں موجود تھے۔ ابھی اس نے یہ الفاظ کہے ہی تھے تو دیکھا کہ ان کے پڑوسی مانزر فونٹجیبو ریستوران کے دروازے سے لنگڑاتے ہوئے داخل ہو رہے ہیں۔

کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کا کاروبار اچانک مندا ہو گیا ہو، آپ مالی مشکلات سے دوچار ہو گئے ہوں، گھر کا کرایہ، یوٹیلیٹی بلز اور بنیادی اخراجات کے لیے پیسے نہیں ہیں، اچانک آپ کی ملاقات کسی پرانے دوست سے ہو جاتی ہے اور اس کی مدد سے آپ کو ایک بزنس کا کنٹریکٹ مل جاتا ہے۔

آپ آفس کی بڑھتی پریشانیوں سے تنگ آکر نوکری چھوڑ دیتے ہیں، پریشان حالت میں گھر آتے ہیں تو دیکھتے ہیں کہ آپ کے لیے کسی کمپنی کا اپائنٹمنٹ

لیٹر آیا ہوا ہے جسے آپ نے کافی عرصہ پہلے لکھی تھی وہ بھیجی ہوئی تھی۔

آپ کتابوں کے بازار میں ہیں، لیکن آپ کی مطلوبہ کتاب آپ کو نہیں مل رہی، راہ چلتے اچانک آپ ایک چھوٹی سی شاپ میں چلے جاتے ہیں، آپ وہاں شیلف میں کتابیں دیکھ رہے ہوتے ہیں کہ اچانک سے شیلف میں سے ایک کتاب آپ کے اوپر گرتی ہے، آپ دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں کہ یہ وہی کتاب تھی جس کی تلاش میں آپ وہاں گئے تھے۔

آپ اپنی گاڑی لیے پارکنگ ایریا میں آتے ہیں لیکن وہاں پارکنگ ملنا ناممکن نظر آتا ہے۔ لیکن آپ کے پہنچتے ہی ایک کار پارکنگ کی جگہ سے باہر نکل جاتی ہے جیسے وہ آپ ہی کا انتظار کر رہی ہو۔

آپ اداس محسوس کرتے ہیں اور آپ کی زندگی میں خوش رہنے کی کوئی وجہ نہیں نظر آتی، آپ کو ایک ایسے ساتھی کی ضرورت ہوتی ہے جو آپ کی رہنمائی کرے، اور پھر اچانک کسی انجان یا اپنے سے ملاقات ہوتی ہے جو جانے انجانے باتوں ہی باتوں میں وہ کچھ ایسا کہہ دیتا ہے کہ آپ کو اپنے سوالوں کا جواب مل جاتا ہے۔

دنیا میں ہونے والے یہ اور اس جیسے انوکھے حوادث کو ہم توہمات یا اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں، لیکن کیا کائنات میں اس کی کوئی حکمت، منطق یا قانون موجود ہے.... کیا چیز ہے جو دو چیزوں کے درمیان ایک انجان ناتہ پیدا کرتی ہے....؟ کیا کائنات میں کوئی ان دیکھی ڈور یا وائبریشن ہے جو ایک طرف سے چھیڑی جائے تو دوسری جانب اس کا اثر ہوتا ہے یا کوئی پراسرار قوت ان سب باتوں کے پیچھے کارفرما ہے....؟ ایسے واقعات کو کیا آپ محض اتفاق کہیں گے؟...

❖❖❖

سوئزرلینڈ کے مشہور نفسیات دان کارل گوستاو ژنگ Carl Jung نے ان جیسے واقعات کو بہت تفصیل سے پرکھا اور اس کا نام سنکرونیسی Synchronicity یا "ہم زمانی" رکھا جس کا مطلب ہے کہ زندگی میں پیش آنے والے ایسے واقعات جن کی وجہ سمجھ نہ آئے لیکن خود وہ واقعات مطلب رکھتے ہوں.... جیسے کوے اور مہمان کا تعلق ہے.... یعنی یہ تو سمجھ آجاتی ہے مہمان آئیں گے.... لیکن وجہ سمجھ نہیں آتی کہ آخر کیوں ایسا ہوتا ہے۔

اپنی کتاب جس کا نام Synchronicity ہی ہے کارل گوستاو ژنگ نے اپنے ایک مریض کی بیوی کی مثال دی ہے.... ایک آدمی کافی عرصے سے اس کے زیر علاج تھا.... اس کی بیوی نے ایک مرتبہ کارل کو بتایا کہ اس کی ماں اور نانی کی موت پر اس کے دروازے کے باہر بہت سے پرندے آ بیٹھے تھے جن کمروں میں ان کے تابوت رکھے تھے.... اس بتانے کے کچھ عرصے بعد ایک دن وہ آدمی یعنی اس کا شوہر ژنگ کے کلینک کی طرف آتے ہوئے دل کا دورہ پڑنے سے انتقال کر گیا.... جب اس کی میت گھر کی طرف لے جائی جا رہی تھی تو اس کی بیوی پہلے ہی گھر میں سہمی بیٹھی تھی کیونکہ اس نے ایک کھڑکی میں ویسے ہی پرندے بیٹھے دیکھے تھے جو کہ اس کی ماں اور نانی کی موت پر آئے تھے اور وہ ڈر رہی تھی کہ ضرور کسی کی موت واقع ہوگی۔ اس چیز کو کارل ژنگ نے "سینکرونیسی" کہا ہے.... کہ پہلی بار جب اس عورت کی نانی فوت ہوئی تو پرندے آئے.... لیکن ظاہر ہے اس میں انہونی بات نہیں تھی.... ہو سکتا ہے کہ اڑتے ہوئے تھک گئے ہوں اور آرام کے لیے بیٹھ گئے ہوں.. اور جب اس کی ماں فوت ہوئی اور دوبارہ پرندے آئے اس عورت

نے جب تیسری بار اپنے گھر میں پرندے دیکھے تو اس وقت تک وہ اپنے شوہر کی حالت سے بے خبر تھی.... مگر وہ بہت ڈر گئی.... کیونکہ اسے لگتا تھا کہ یہ پرندے موت کو ظاہر کرتے ہیں، اور یہ سچ بھی تھا، اسی وقت اس کے شوہر کی لاش گھر کی طرف لائی جا رہی تھی....

زندگی میں ہم عادی ہو چکے ہیں کہ ہر کام کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے.... اگر کسی کی وجہ سمجھ نہ آئے تو اس کی وجہ تلاش کرتے ہیں مثلاً اگر زمین سے پودا اگتا دیکھتے ہیں تو سوچتے ہیں کہ ضرور زمین سے اس کے اگنے کی کوئی وجہ ہے.... جب وہ وجہ تلاش کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ پودا بیج سے اگتا ہے.. اسی طرح ہم ہر چیز کی وجہ ڈھونڈتے ہیں.... اور "وجہ" ڈھونڈنے والی زندگی کے عادی ہو چکے ہیں.... اس لیے اگر کوئی آپ سے کہے کہ ایسا ممکن ہے آپ کے ہاتھوں میں خود بخود نوٹ آجائیں.... آپ سوچیں گے کہ جب تک مجھے کوئی نوٹ دے نہ میرے ہاتھوں میں نوٹ کیسے آسکتے ہیں.... چاہے وہ آپ کو کتنی ہی سنجیدگی سے یہ بتائے.... مگر آپ اس کی بات نہیں مانیں گے....

لیکن فرض کریں آپ کہیں بیٹھے ہوں.... اور اچانک آپ کے ہاتھوں میں نوٹ آن موجود ہوں تو پھر آپ کیا کریں گے.... ظاہر ہے آپ یہ تو نہیں کہہ سکیں گے کہ نوٹ میرے ہاتھوں میں نہیں کیونکہ نوٹ تو آپ کو صاف محسوس ہوں گے یہ آپ کہیں گے کہ میں نہیں جانتا کہ یہ نوٹ کہاں سے آئے ہیں....

اس قسم کے واقعات جن کی کوئی وجہ سمجھ نہ آئے کارل ژنگ نے سینکرونیسٹی کا نام تجویز کیا.... اس کی ایک اور دلچسپ مثال ژنگ نے اپنی زندگی سے دی ہے کہ ایک دن اس نے کھانے میں مچھلی کھائی.... اسی دن اس کے ایک مریض نے اسے ایک تصویر لا کر دی۔ جس پر مچھلی بنی ہوئی تھی.... اگلے دن اس کے کلینک میں ایک مریض آیا.... اور اس نے اپنا ایک خواب سنایا جس میں اس نے مچھلی دیکھی تھی.... آپ نے دیکھا کہ مچھلی کے واقعات کس طرح مسلسل کارل ژنگ کے ساتھ پیش آئے.... اگر ایک آدھ مرتبہ ہوتا تو یہ محض اتفاق ہو سکتا تھا.... مگر اتنی مرتبہ پیش آنا محض اتفاق نہیں ہو سکتا.... یقیناً اس کے پیچھے کوئی اور قوت بھی کارگر ہے لیکن وہ "قوت" فی الحال ہماری سمجھ سے باہر ہے.... اپنے مچھلی والے واقعات کارل ژنگ نے ایک جھیل کے کنارے بیٹھ کر لکھے.... یہ واقعے لکھ کر وہ چہل قدمی کے لیے جھیل کے کنارے چلنے لگا ابھی وہ تھوڑی دور ہی گیا تھا کہ اسے کنارے پر ایک بڑی مچھلی مردہ پڑی ملی.... وہ حیران رہ گیا.... اس مچھلی کو بظاہر کچھ بھی ہوا نہیں لگتا تھا.... اور اسکی مچھلی کا کنارے پر آکر ہونا انہونی بات تھی.... لیکن یہ مچھلی والے واقعات میں ایک اور اضافہ ہے....

اس طرح کے واقعات ہمارے ساتھ تقریباً روز ہی پیش آتے رہتے ہیں.... آپ کسی دوست کو یاد کرتے ہیں اور اگلے ہی دن اس سے مل لیتے ہیں.... آپ کسی اداکار کو یاد کرتے ہیں اور دوسرے دن وہ TV پر آجاتا ہے.... آپ کوئی "ٹکٹ" خریدتے ہیں.... جس کا نمبر 6443 ہے.... آپ اسی دن ایک فون موصول کرتے ہیں اور وہ بتاتا ہے کہ کیا یہ 6443 ہے آپ کہتے ہیں کہ یہ غلط نمبر ہے.... اگلے دن آپ ایک گاڑی دیکھتے ہیں جس کا نمبر 6443 ہے.... یہ سب کیا ہے....؟ یہ محض اتفاقات نہیں ہیں.... جس نے فون کیا اسے نہیں معلوم تھا کہ آپ نے 6443 نمبر کی ایک ٹکٹ خریدی ہے.... اور نہ ہی گاڑی والا اس بات سے واقف تھا.... وہ تو اپنے اپنے کاموں میں مگن تھے.... لیکن ان کے

اور آپ کے دوران کوئی ایسا تعلق قائم ہو گیا.... جس کی بظاہر کوئی وجہ نہیں۔

آسٹریا کے ایک فلسفی اور سائنسدان پال کومرر Paul Kammerer نے 1919ء میں اپنی ایک کتاب قانون تسلسل Des Gesetz der Serie (انگریزی: The Law of Seriality) میں ذکر کیا تھا کہ اگر ایسے واقعات مسلسل ہونے لگیں تو وہ ہماری عام سمجھ سے باہر ہو جاتے ہیں، یعنی ان کے ہونے میں عام وجہ کی بجائے کچھ اور ہی قانون کارفرما ہیں....

کارل ژنگ کے بعد اور بھی بہت سے لوگوں نے Synchronteity کے نظریے پر کام کیا.... ان میں سے ایک اہم نام آرتھر کوسلر Aurthur Koastler کا ہے.... اس نے اپنی ایک کتاب میں یہ بیان کیا ہے کہ بہت چھوٹے ذرے یا پارٹیکل جو کہ پانچ حسی ہوتے ہیں Synchronteity کا باعث بنتے ہیں.... اور ان پر وقت بھی اثر نہیں کرتا.... (لیکن یہ بات ابھی ثابت نہیں ہوئی ہے)۔

بہرحال اس پر ابھی سائنسدان کچھ بھی نہیں کہتے.... بلکہ اکثر کہتے ہیں کہ یہ پارٹیکلز وجود ہی نہیں رکھتی.... اس کے باوجود کہ وہ خود اس سے گزرتے رہتے ہیں.... کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ ایسے واقعات ہمارے ذہن کی پراسرار قوت کی وجہ سے ہوتے ہیں.... مگر کیا ہم اس قوت پر قابو پا سکتے ہیں....؟ اس سے کوئی مدد لے سکتے ہیں....؟

عام خیال ہے کہ شاید ایسا ممکن نہیں کہ ہم اس پر قابو پا سکیں.... لیکن یہ ہے کہ اگر ایسے واقعات آپ کی زندگی میں ہوں تو ان پر توجہ دیں اور ان کی پراسراریت اور حیرت انگیزی سے لطف اندوز ہوں.... یہ تو آپ کر ہی سکتے ہیں....

ماہرین کہتے ہیں کہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سینکرونیسٹی کی یہ لہریں یا وائبریشن ہر جگہ کام نہ کرتی ہو۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے گھر کی چھت پر کوا بولے اور مہمان آجاتے ہوں تو.... کوے پر زیادہ اہمیت دیں.... یقیناً یہ اگلی مرتبہ بولے گا تو مہمان آجائیں گے.... لیکن جن کے گھر کوے سے کوئی مہمان نہ آتے ہوں انہیں اس پر توجہ دینے کی ضرورت نہیں اس کا مطلب ہے کہ وہاں Synchronteity کام نہیں کر رہی۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی زندگی میں کوئی ایسے واقعات تلاش کریں جن میں یہ کام کرتی ہوں.... اور پھر ان واقعات کے دوبارہ پیش آنے پر توجہ دیں.... یہ "سینکرونیسٹی" ظاہر کرتی ہے کہ اس دنیا میں صرف وہی کچھ نہیں ہے جو نظر آتا ہے بلکہ اور بھی بہت کچھ ہے جو ہماری نظروں سے اوجھل ہے.... اور بہت کچھ شاید ایسا بھی ہے جسے ہم کبھی بھی نہ سمجھ سکیں.... کیا خیال ہے آپ کا....!

نفسیات کے بعد ہم فزکس، ریاضیات اور موسمیات کے ماہرین کی جانب رخ کرتے ہیں۔ اس ضمن میں وہاں موجود نظریۂ انتشار یعنی "کیاس تھیوری"، Chaos theory سائنس کی دنیا کا ایک دلچسپ فکری میدان ہے۔

یہ نظریہ ہماری توجہ ان عوامل کی جانب مبذول کراتا ہے جو بظاہر ایک معمولی دکھائی دینے والی تبدیلی کے نتیجے میں حیران کن نتائج دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کیاس نظریہ ایسے مخصوص حرکی نظامات کے طرز عمل کا مطالعہ کرتا ہے جو اپنی ابتدائی حالت پر انتہائی سخت حساس ہوں۔ اس حساسیت کو عرف عام میں تتلی اثر یعنی بٹر فلائی ایفیکٹ Butterfly effect کہا

جاتا ہے۔ لیکن ابتدائی حالت میں چھوٹے فرق سے نتائج میں بڑا انتشار پیدا ہوتا ہے۔

تتلی اثر کے مطابق اگر چین میں کسی ایک جگہ پر تتلی اپنے پر پھڑپھڑائے تو نتیجے میں ممکن ہے کہ ہوا میں ایسا انتشار پھیلے جو بحر اوقیانوس تک میں طوفان لے آئے۔ اس طرز عمل بہت سے فطرتی نظامات، جیسا کہ موسم، میں مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔

فرض کیجیے کہ امریکہ میں ایک تتلی کسی باغ میں اڑتی چلی جا رہی ہے۔ تتلی کے پروں کی پھڑپھڑاہٹ سے ہوا کے ذرات میں انتشار پھیلے گا اور وہ ذرات اپنی جگہ سے حرکت کرتے ہوئے کچھ آگے پیچھے ہونے لگیں گے۔ ایک ذرے کی حرکت سے دوسرے ذرے پر کچھ دباؤ پڑے گا اور وہ بھی اپنی جگہ سے ہٹ جائے گا۔ یہی عمل اگلے ذرات پر بھی رونما ہوگا۔ جی ہاں، ہوا کے ذرات میں اس قدر افرا تفری پھیل جائے گی کہ جس کا تصور بھی محال ہے۔ عین ممکن ہے کہ ہوا کے دباؤ میں کمی بیشی کسی موسمیاتی تبدیلی کا سبب بن جائے۔ اگر ایسا ہو جائے تو تبدیلی کی وہ لہر مزید بڑھتے بڑھتے دوسرے علاقوں، شہروں یا ملکوں کا رخ بھی کر سکتی ہے۔

ماہرین کے مطابق ابتداء میں بہت معمولی نظر آنے والے واقعات بظاہر ویسے ہی بے ضرر دکھائی دیتے ہیں، جیسا کہ تتلی کے پروں کی پھڑپھڑاہٹ، کوؤں کی کائیں کائیں، مگر یہ معمولی واقعات کسی انجان ڈور یا وائبریشن سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں جو آگے جا کر کسی اہم واقعہ کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔

❖❖❖

روحانی بزرگوں نے اس کائناتی حقیقت کی عقدہ کشائی کی ہے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں: ”ہر انسان کی زندگی میں دو چار واقعات ایسے ضرور پیش آتے ہیں جن کی وہ کوئی عملی، عقلی، سائنسی توجیہہ پیش نہیں کر سکتا۔ انہونی باتیں ہوتی رہتی ہیں آدمی اتفاق کہہ کر گزرتا رہتا ہے۔ حالانکہ کائنات میں کسی اتفاق کسی حادثہ کو کوئی دخل نہیں ہے۔ دراصل یہ اللہ تعالیٰ کی نشانیاں ہیں جو زمین پر پھیلی ہوئی ہیں“۔

مثال کے طور پر ہم زبانی کلامی تو یہ ضرور کہتے ہیں کہ اللہ خالق ہے اور وہی ہمیں رزق فراہم کرتا ہے۔ لیکن زندگی کے اکثر مراحل پر ہمارا رویہ یہی ہوتا ہے کہ سب کچھ اتفاق سے ہو رہا ہے۔ اتفاق سے ملازمت مل گئی، اتفاق سے ملازمت میں ترقی ہوگئی..... بلکہ زیادہ تر لوگوں کا تو یہی خیال ہوتا ہے کہ اگر میں محنت نہ کرتا تو شاید ترقی ممکن ہی نہ تھی..... زندگی اور زندگی میں کام آنے وسائل کے حوالے سے ہماری اصل سوچ یہ ہے کہ یہ سب کچھ اتفاق سے ہی ہو رہا ہے..... محض زبان سے ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ رزق دیتا ہے..... حقیقت یہ ہے کہ اللہ اگر نہ چاہے تو کوئی بندہ ایک منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا..... آپ نے دیکھا ہوگا یا سنا ہوگا کہ ایک آدمی نہایت خطرناک ایکسیڈنٹ میں اس طرح زندہ سلامت بچ جاتا ہے کہ اس کے جسم پر ایک خراش تک نہیں آتی جبکہ ایک شخص چلتے چلتے ٹھوکر لگنے سے گرتا ہے اور سر کسی چیز سے اس طرح ٹکراتا ہے کہ آناً فاناً موت واقع ہو جاتی ہے، کیا یہ سب اتفاق ہے.....؟

یہ اتفاقات قدرت کے وہ احکامات ہوتے ہیں جو دنیاوی قوانین کی گرفت میں نہیں آتے۔ مفکرین نے بہت غور و فکر کے بعد یہ بات کہی ہے کہ ان اتفاقات کو محض اتفاق سمجھنا مناسب نہیں۔

❋

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ ور عجیب واقعات

دنیا کے چند دلچسپ، عجیب، انوکھے، پراسرار
اور حیرت انگیز گاؤں، ٹاؤن اور بستیوں کا احوال

ایسے بھی گاؤں ہیں دنیا میں...

رہن سہن کے اعتبار سے دنیا بھر میں اربوں انسانوں کی آبادی دو طریقوں سے زندگی بسر کرتی ہے، یا تو وہ ایک چھوٹے سے معاشرے کی صورت میں ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر ایک بستی بساتے ہیں، یا پھر لاکھوں کروڑوں لوگوں کی بھیڑ والے شہر میں ضم ہو جاتے ہیں۔ رہن سہن کے ان دونوں طریقوں کو ہم شہری Urban اور دیہی Rural کے نام سے پکارتے ہیں۔ ایسے علاقے جہاں کچھ لوگ گھر بنا کر انحصار کرتے ہوں مگر ان کی تعداد بہت زیادہ نہ ہو، انہیں گاؤں، قصبہ، بستی یا ڈھوک کہا جاتا ہے۔ شہروں کی بہ نسبت کسی گاؤں میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ کم آبادی کی وجہ سے وہاں ہونے والا چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا انوکھا اور عجیب واقعہ بھی کافی شہرت اختیار کر جاتا ہے اور اس گاؤں کی پہچان بن جاتا ہے۔ اس شمارے میں ہم دنیا کی ایسی ہی چند دلچسپ، عجیب، انوکھے، پراسرار اور حیرت انگیز بستیوں اور گاؤں کا احوال پیش کر رہے ہیں۔

جڑواں لوگوں کا گاؤں

بھارتی ریاست اتر پردیش (U.P) کے قریب ایک گاؤں میں بڑی تعداد میں جڑواں بچوں کی پیدائش نے دنیا بھر کے ماہرین کو اپنی طرف متوجہ کر لیا ہے۔ الہ آباد کے اس چھوٹے سے گاؤں محمد پور عمری mohammadpur umri میں جڑواں بچوں کی پیدائش کی شرح دس میں ایک ہے۔ اس گاؤں میں

نمونے حاصل کیے گئے تاہم جڑواں بچوں کی پیدائش کی کوئی ٹھوس وجہ سامنے نہیں آئی۔

بونوں کا گاؤں

آپ نے قصے کہانیوں میں تو بونوں کی دنیا کے بارے میں پڑھا ہو گا لیکن چین میں واقعی ایک ایسی جگہ موجود ہے کہ جہاں ہر طرف بونے پھرتے نظر آتے ہیں۔ بونہ پن کوئی نئی بات نہیں ہے تاہم ایک ہی مقام پر اتنی بڑی تعداد میں ان کا ہونا حیران کن ہے۔ عام طور پر تناسب کے حساب سے 20 ہزار میں کوئی ایک شخص ہی بونہ ہوتا ہے۔ چین کے جنوب مغربی صوبے سیشوان Sichuan میں ایک گاؤں یانگ سی yangsi ہے۔ اس گاؤں کے تقریباً 50 فیصد لوگوں کا قد اتنا چھوٹا ہے کہ یہ ننھے منے بچوں سے بھی چھوٹے نظر آتے ہیں جبکہ باقی 50 فیصد کے قد بھی عام انسانوں کی نسبت نمایاں طور پر کم ہیں۔ اس گاؤں کے بونوں میں سے سب سے لمبے شخص کا قد 3 فٹ 10 انچ ہے جبکہ سب سے چھوٹا 2 فٹ 1 انچ قد کا مالک ہے۔ سائنسدان کئی دہائیوں سے اس پر اسرار گاؤں پر تحقیق کر رہے ہیں۔ سائنسدانوں نے اس علاقے کے پانی، مٹی اور نباتات کا بھی تجزیہ کیا ہے۔ یہاں رہنے والوں پر بھی تحقیق کی ہے تاہم یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ کس وجہ سے ان لوگوں کے قد

جڑواں لوگوں کا گاؤں

ہونے والی ہر دس پیدائشوں میں ایک جیسے جڑواں بچوں کی ہوتی ہے۔ صرف 600 افراد کی کل آبادی کے اس چھوٹے سے گاؤں میں 54 سے زائد جڑواں افراد کی جوڑیاں موجود ہیں یعنی کم و بیش 108 افراد ایک دوسرے کے بمشکل نظر آتے ہیں۔ پچھلے 30 سال میں اس گاؤں میں جڑواں بچوں کی پیدائش میں غیر معمولی اضافہ دیکھا گیا۔ انسانوں کے علاوہ یہاں جانوروں میں بھی جڑواں بچوں کی پیدائش کا رجحان دیکھنے کو ملا ہے۔ ٹوئن ٹاؤن Twin Town کے نام سے منفرد پہچان بنانے والا یہ گاؤں دنیا بھر کے سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن رہا ہے۔ وہیں کئی ماہرین ایک ہی علاقے میں جڑواں اور ہم شکل جڑواں بچوں کی بڑی تعداد میں پیدائش کی گتھی سلجھانے میں مصروف ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس کی وجہ جاننے کیلئے گاؤں سے کئی مرتبہ مٹی، پانی اور گاؤں کے باسیوں کے خون کے

بونوں کا گاؤں

غیر معمولی حد تک چھوٹے ہیں۔ یانگ سی اپنے منفرد باسیوں کی وجہ سے ساری دنیا میں بونوں کے گاؤں کے طور پر جانا جاتا ہے۔

معذوروں کا گاؤں

یہ بھارتی ریاست بہار کے ضلع نوادہ کا گاؤں کچھریاڈیہ Kachariya Dih ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے یہاں پیدا ہونے والا ہر بچہ پیدائشی طور پر معذور ہوتا ہے یا پھر اگلے ایک دو برسوں میں اس کے اعضا درخت کی شاخوں کی طرح مڑ جاتے ہیں۔ بعض خاندان پورے کے پورے معذور ہو چکے ہیں۔

جھاڑکھنڈ کی سرحد پر واقع اس گاؤں میں لوگوں کے مویشیوں کی ہڈیاں بھی اس پراسرار بیماری کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس وقت اس گاؤں میں معذوروں کی ایک پوری نسل موجود ہے جو اب ادھیڑ عمر ہو رہی ہے۔ یہ اپنے پاؤں پر کھڑی نہیں ہو سکتی، گھٹنوں کے بل چلتی ہے۔ اس گاؤں میں جو لڑکیاں بیاہ کر لائی جاتی ہیں، وہ بھی کچھ عرصہ بعد لنگڑانا شروع کر دیتی ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شاید اس گاؤں کے پانی میں فلورائیڈ کی مقدار کافی زیادہ ہے اور اسی وجہ سے گاؤں والے فلوروسس نامی بیماری کا شکار ہیں۔ لیکن حیران کن امر یہ ہے کہ اس گاؤں کے نزدیکی علاقوں میں ایسا کوئی مسئلہ درپیش نہیں۔

سوتا ہوا گاؤں

عام طور پر چھ سات گھنٹے کی نیند کو کافی سمجھا جاتا ہے اور اس کے بعد ہم کافی ترو تازہ محسوس کرتے ہیں

سوتا ہوا گاؤں

معذوروں کا گاؤں

لیکن وسطی ایشیا کے ملک قزاقستان کا ایک گاؤں اپنے باسیوں کی انوکھی نیند کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہو گیا ہے کیونکہ یہ لوگ چھ گھنٹے نہیں بلکہ چھ چھ دن تک مسلسل نیند کی وادیوں میں گم رہتے ہیں۔

کالاچی Kalachi نامی گاؤں کے رہائشی گزشتہ دو سال نیند کی ایک عجیب اور پراسرار بیماری Sleepy Hollow میں مبتلا ہیں۔ اس بیماری کی وجوہات کے بارے میں ڈاکٹروں کو تاحال کوئی اندازہ نہیں ہو سکا ہے۔ اس بیماری میں لوگ چلتے پھرتے کام کرتے ہوئے اچانک سو جاتے ہیں اور پھر کئی کئی دن تک نہیں جاگتے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ گاؤں کے لوگ یہاں تک کہ جانور بھی دو سے چھ دن تک مسلسل سوتے رہتے ہیں۔ گاؤں کی گلیاں سڑکیں سنسان نظر آتی ہیں۔

یہ گاؤں کراسنوگورسک Krasnogorsk نامی علاقے کے قریب ہے جہاں ماضی میں روس کے زیر استعمال ایک یورینیم کی کان واقع تھی، سائنسدانوں کا خیال ہے کہ شاید یورینیم یہاں کے پانی میں مکس ہو گئی ہے اور اسی وجہ سے یہ بیماری لاحق ہو رہی ہے۔ اس کان کو دو سال پہلے بند کر دیا گیا تھا۔ گاؤں کی مٹی اور پانی کے نمونوں کی جانچ کی گئی لیکن ان میں کسی قسم کی تابکاری یا کوئی اور مسئلہ سامنے نہیں آیا۔

پراسرار آگ کا گاؤں

دنیا میں ایسے بہت سے پراسرار مقامات موجود

تک جن کے بارے میں آج تک سائنسدان کوئی وضاحت نہیں پیش کر سکے۔ ایسا ہی ایک پراسرار مقام اٹلی کا ایک گاؤں ہے۔ اس گاؤں میں مسلسل عجیب وغریب واقعات رونما ہو رہے ہیں۔ ان واقعات میں سب سے قابل ذکر اچانک ایک نامعلوم آگ کا بھڑک اٹھنا ہے۔ یہ پراسرار آگ کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ جل اٹھتی ہے۔ گزشتہ دس سالوں سے اٹلی کے Canneto di Caronia نامی گاؤں کے باشندے انتہائی خوفزدہ اور پریشان کن زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کی اس پریشانی کا سبب گاؤں میں کبھی بھی اچانک بھڑک اٹھنے والی پراسرار آگ ہے۔

آگ لگنے کے ان پراسرار واقعات کا آغاز جنوری 2004 سے ہوا اور اس وقت بھی بظاہر اس کی کوئی وجہ نہیں دکھائی دی۔ جن گھروں میں آگ لگی ان کا تمام سازوسامان جل کر خاکستر ہو گیا۔ فرنیچر کے مختلف ٹکڑے یہاں تک کہ پانی کے پائپ بھی شعلوں کی نذر ہو گئے۔ ماہرین اور حکام نے تحقیقات کا آغاز کیا لیکن وہ بھی اس کی وجوہات جاننے میں مکمل طور پر ناکام رہے۔ بعد کے برسوں میں ان عجیب وغریب واقعات میں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ اس پراسرار آگ کے نتیجے میں جلنے والی اشیا میں میٹرس، بیڈز اور کاروں کے علاوہ دیگر آلات مثلاً ریفریجریٹر اور موبائل فون شامل ہیں۔ حیرت ناک بات یہ ہے کہ واقعے کے وقت یہ آلات بجلی سے منسلک بھی نہیں ہوتے۔ اس گاؤں میں پیش آنے والے دیگر پراسرار واقعات میں یہاں کئی ائیر کنڈیشنڈ کا پگھلنا، کاروں کے شیشوں کا چٹخنا، ہارڈ ڈسکس کا ڈیٹا اڑنا، آٹومیٹک دروازوں کا خود ہی بند ہونا اور کھلنا اور کئی جانوروں کی پراسرار موت شامل ہے۔

بجلی کی کمپنی نے گاؤں کا بجلی کا کنکشن بھی منقطع کیا لیکن اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔

2005 میں اطالوی حکومت کی طرف سے اعلیٰ آرمی آفیسر، ماہر ارضیات، ماہر طبیعیات، انجینئرز اور آرکیٹیکٹ کی ٹیم نے مختلف جدید آلات کی مدد سے تحقیقات کیں، لیکن اس سب کا نتیجہ صفر نکلا۔ یہاں تک کہ آتش فشاں پہاڑوں کے علم کے ماہر اور اطالوی بحریہ کی ایک ٹیم بھی اس جگہ تک پہنچی لیکن وہ بھی اس کا کوئی قابل عمل حل تلاش نہ کر سکی۔ اس گاؤں کے کیس کو "نامعلوم تابکاری" سے منسوب کر کے بند کر دیا گیا۔ 2007 میں ایک اطالوی اخبار کی ایک رپورٹ کے مطابق جہاں بھی آگ لگی وہ انتہائی طاقتور برقی اخراج کی وجہ سے لگی اور یہ کسی انسان کا کام نہیں۔ اخبار کے مطابق یہ ممکنہ حد تک "خلائی مخلوق" کا کام ہے کیونکہ اس بجلی کی طاقت بعض مقامات پر 12 اور 15 گیگاواٹ کے درمیان رہی۔

یہ نامعلوم آگ اب بھی اس گاؤں میں وقتاً فوقتاً لگتی رہتی ہے لیکن اب گاؤں والے بھی اس آگ کے ساتھ زندگی گزارنا سیکھ گئے ہیں۔

دو انگلیوں والا گاؤں

پاکستان میں شکارپور کے گاؤں شیر پسنیار کے کئی

رہائشی پراسرار اور ناقابل علاج مرض میں مبتلا ہیں، گاؤں کے 40 سے زائد خاندانوں کے ہر فرد کے ہاتھوں اور پیروں میں پانچ کے بجائے دو دو انگلیاں ہیں۔ علاقہ مکینوں کے مطابق یہ پراسرار معاملہ 80 سال سے چلا آرہا ہے۔ اس مرض سے چھٹکارے کے لیے 12 سے زائد خاندان یہاں سے نقل مکانی بھی کر چکے ہیں۔

سائنسدانوں کے مطابق یہ مرض ایکٹروڈیکٹیلی ectrodactyly کہلاتا ہے۔ افریقی ملک زمبابوے میں بھی دریائے زمبیزی کے قریب واڈوما Wadoma نامی ایک گاؤں بھی ایسی ہی مرض میں مبتلا ہیں مگر ان کے صرف پیر کی دو انگلیاں ہیں۔

توہم پرست گاؤں

اہل یورپ اپنے علم، ترقی اور روشن خیالی کی وجہ سے خود کو باقی دنیا سے افضل گردانتے ہیں لیکن یورپ سے اکثر ایسی خبریں بھی آتی رہتی ہیں جو اہل یورپ کو انتہائی دقیانوسی ثابت کرتی ہے۔ ایسی ہی ایک خبر ہے کہ اٹلی کے ایک قصبے کولوبریرو Colobraro کو یورپ کا سب سے زیادہ خوفناک اور منحوس قصبہ قرار دیا جا رہا ہے۔ اس قصبے کے متعلق طرح طرح کی کہانیاں بیان کی جا رہی ہیں کہ وہاں اکثر جو بچے پیدا ہوتے ہیں ان کے 2 دل اور 3 پھیپھڑے ہوتے ہیں، قصبے میں بہت زیادہ ٹریفک حادثات ہوتے ہیں، اچانک سے لینڈ سلائیڈنگ کا ہو جانا عام ہے اور یہ کہ اس کے پر پیچ راستوں میں انسان کھو جاتا ہے۔

یہاں کی بیشتر آبادی اس خطہ میں جادوگرنیوں، جنوں، بھوتوں، ستاروں اور نظر بد سے متعلق واقعات پر یقین رکھتی ہے۔ اس قصبے کے متعلق اٹلی کے باشندوں میں اس قدر خوف پایا جاتا ہے کہ وہ اس قصبے کا نام پکارنا بھی نحوست کا باعث سمجھتے ہیں۔

ایک فرد کا گاؤں

بفرڈ buford امریکا کی ریاست وایومنگ کا انوکھا ٹاؤن ہے کبھی اس کی آبادی 2000 فرد پر مشتمل تھی مگر اب یہاں صرف ایک فرد رہائش پذیر ہے۔ اس ٹاؤن کا کل رقبہ 4 مربع کلومیٹر ہے۔ بفرڈ ٹاؤن کا واحد رہائشی ڈان سیم موز نامی 62 برس کا بوڑھا شاپ کیپر ہے، جو اس گاؤں کا اکیلا باشندہ ہے۔ موز نے 1980ء میں اپنی فیملی کے ساتھ یہاں آیا، گھر بنایا اور مستقل رہائش پذیر ہو گیا، 1992ء میں اس نے پورا گاؤں خرید لیا، تاہم 1995ء میں اس کی بیوی انتقال کر گئی، اکلوتا بیٹا بھی 2007ء میں بفرڈ چھوڑ کر کولوراڈو چلا گیا اور ڈان سیم موز اس گاؤں کا اکیلا رہائشی بن کر رہ گیا۔

دلچسپ اور سبق آموز حقیقت یہ ہے کہ اس گاؤں میں دنیا کی تمام سہولیات دستیاب ہیں۔ اس ٹاؤن میں ریلوے لائن، واٹر سیوریج، بجلی انٹرنیٹ، کیبل اور ٹیلی فون کی سہولت موجود ہے اور یہ ساری سہولیات صرف ایک فرد کیلئے فراہم کی گئیں ہیں۔

اسی طرح امریکی ریاست نبراسکا میں مونووی Monowi نامی ٹاؤن کی آبادی بھی صرف ایک خاتون پر مشتمل ہے۔ 1930ء کی دہائی میں اس ٹاؤن کی آبادی 150 کے لگ بھگ تھی، رفتہ رفتہ اس گاؤں کی نوجوان نسل ارد گرد کے شہروں میں منتقل ہو گئی لیکن ان کے والدین آخری وقت تک یہیں رہے، آخر کار 2000ء تک اس پورے ٹاؤن کی آبادی صرف دو

ایک فرد کا گاؤں

میاں بیوی تھے، 2004ء میں شوہر کے انتقال کے بعد سے اس ٹاؤن کی واحد فرد وہی ایلز ہیں، جو یہاں کی میئر بھی ہیں اور لائبریرین بھی اور شاپ کیپر بھی۔

کوبرا سانپوں کا گاؤں

عام طور پر خطرناک سانپ کا نام لیتے ہی انسانوں پر خوف طاری ہو جاتا ہے لیکن تھائی لینڈ کی ریاست کھون کائن Khon Kaen میں ایک ایسا انوکھا گاؤں بھی ہے جہاں کے باسی سانپوں کو اپنے گھروں میں پالتے اور انکے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ اس گاؤں کے افراد سانپوں سے خوفزدہ ہونے کے بجائے ان سے بے پناہ محبت کرتے اور انھیں پالتو بلی یا کتے کی طرح بلا خوف وخطر اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔ 140 گھروں پر مشتمل اس منفرد گاؤں کا نام ہی کنگ کوبرا ولیج King Cobra Village پڑ گیا ہے جہاں کے تقریباً ہر گھر میں ایک پالتو کوبرا موجود ہے۔ خطرناک کوبرا سانپوں سے ان دیہاتیوں کی انسیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ وہ اپنا اٹھنا بیٹھنا، کھانا پینا حتیٰ کہ کھیلنا اور سونا بھی انہی سانپوں کے ساتھ کرتے ہیں۔

لمبے بالوں والی خواتین کا گاؤں

چین میں ایک ایسا گاؤں واقع ہے جہاں کی تمام خواتین کے بال بہت ہی لمبے ہیں۔ اس گاؤں کا نام ہانگلو Huangluo ہے۔ یہ چین کی ریاست گوانژی Guangxi کے علاقے گلین Guilin میں واقع ہے۔ اس گاؤں میں 82 گھر ہیں اور ہر گھر کی خاتون کے بال اس کی کمر سے ہوتے ہوئے اس کے ٹخنوں کو چھوتے ہیں۔ اس وجہ سے اس گاؤں کو گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں بھی شامل کیا گیا ہے اور گولین کو لمبے بالوں والی خواتین کا گاؤں کہا جانے لگا ہے۔ ایک مطالعہ کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ 120 عورتوں کے بالوں کی لمبائی 1.7 میٹر ہے اور سب سے لمبے بالوں کی پیمائش 2.1 میٹر ہے۔

روحانی عاملوں کا گاؤں

امریکی ریاست نیویارک میں کاساڈگا جھیل کے کنارے آباد چھوٹا سا ٹاؤن للی ڈیل Lily Dale، ایک ایسا انوکھا گاؤں ہے جہاں صرف روحانیت اور ماورائی علوم سے قائل مفکر و اسکالرز، روحانی عامل، بھوت پریت بھگانے یا دم کرنے والے پادری، پامسٹ، ہیلر وغیرہ ہی رہائش پزیر ہیں۔ تقریباً 275 افراد کی آبادی والے اس گاؤں میں 160 مکانات 2 ہوٹل، ریسٹورنٹ اور صرف ماورائی علوم پر مشتمل بک اسٹور شامل ہے، عجیب بات یہ ہے کہ اس ٹاؤن میں داخل ہونے کے لیے فیس دینی پڑتی ہے، کیونکہ اس ٹاؤن میں آئے دن ماورائی علوم اور روحانیت پر سیمینار اور ورکشاپ منعقد ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں ہر سال 2000 کے قریب سیاح آتے ہیں۔

پانی میں تیرتے گاؤں

مشرق بعید کے ممالک کی بیشتر آبادی جزیروں پر رہائش پزیر ہے۔ زمین کی کمی کی وجہ سے ان جزیروں میں بہت سی ایسی آبادیاں بھی ہیں جو پانی کے اوپر گھر

باعث آنے جانے کے لئے چھوٹی کشتیوں کا استعمال کرتے ہیں۔ لوگ اپنے دروازوں سے کشتی میں سوار ہو کر بازار سے شاپنگ کرتے ہیں۔ ان کی تمام سرگرمیاں کشتیوں پر ہی ہوتی ہیں۔

ووژن Wuzhen چین کا قدیم روایتی پانی کا قصبہ ہے جہاں لوگ آبی گزرگاہ سے ہی آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔ 71.19 مربع کلومیٹر رقبے پر مشتمل اس گاؤں کی کل آبادی 60 ہزار سے زائد ہے۔ 12 ہزار افراد تو یہاں کے مستقل رہائشی ہیں۔ پانی پر تیرتا دو ہزار سال قدیم یہ گاؤں صدیوں سے اپنی روایت برقرار رکھتے ہوئے ماہی گیری کے شعبے پر انحصار کرتا ہے۔ ژوژانگ Zhouzhuang گاؤں بھی چین کا مشہور واٹر گاؤں ہے جو کہ سوژہاؤ شہر سے 30 کلومیٹر دور واقع ہے۔ اس گاؤں میں بھی نہروں کا جال بچھا ہوا ہے، لوگوں کی آمدورفت کا واحد ذریعہ کشتیاں ہیں۔ سوژہاؤ کے قریب نہروں پر واقع تونگلی Tongli گاؤں بھی قدیم اور تاریخی آبی گزرگاہوں اور ریلوں کی وجہ سے یہ مشہور ہے۔

گاؤں جس میں دروازے نہیں

بھارت کے شمال میں اتر پردیش کے شہر ایودھیا کے قریب ایک گاؤں واقع ہے، یہیں کی کہانی رات۔ یہاں کے باسی عجیب ہیں، یہاں تقریباً 75 گھر ہوں گے لیکن مزے کی بات یہ ہے کہ کسی بھی گھر کا دروازہ نہیں۔ وہ اپنے گھروں کے دروازوں میں کواڑ نہیں لگاتے، صرف دہلیزیں ہوتی ہیں۔ تاہم اس کے باوجود وہاں چوری نہیں ہوتی۔ گاؤں والے کہتے ہیں کہ جب بھی کسی نے گھر کی بیرونی دیوار میں دروازہ نصب کیا، وہ کسی نہ کسی آفت کا شکار ہو گیا۔

ریاست مہاراشٹر کا گاؤں داولی ٹنک ایک دوسرا گاؤں بھی اسی قسم کی روایت کا حامل ہے۔ یہاں ایک مسلمان بزرگ کا مزار ہے، انہی کے نام پر گاؤں آباد ہوا۔ یہاں بھی گھروں کے دروازے نہیں رکھے جاتے۔ اس گاؤں کے باسی بھی سمجھتے ہیں کہ مزار والے بزرگ ان کی حفاظت کرتے ہیں۔ ان کی بیان کردہ کہانیوں کے مطابق کچھ چوروں نے اس گاؤں میں گھس کر چوری کرنے کی کوشش کی لیکن انھیں عجیب و غریب بیماریوں نے آ گھیرا۔

ریاست مہاراشٹر ہی کے ضلع احمد نگر میں گاؤں شنی شنگنا پور کے لوگ بھی کواڑوں کے بغیر دروازے رکھتے ہیں۔ گاؤں کے 300 گھروں میں سے کسی کے دروازے میں کواڑ نہیں ہیں۔

زیر زمین گاؤں

جنوبی آسٹریلیا میں ایک ایسا انوکھا گاؤں ہے جو زیر زمین آبادی ہے۔ کوبر پیڈی Coober Pedy نامی یہ گاؤں دراصل قدیم متروک بارودی سرنگوں میں بنایا گیا ہے۔ یہ سرنگیں کسی زمانے میں دودھیا پتھر

opal نکالنے کے لیے بنائی گئیں تھیں۔ اب یہاں تقریباً تین ہزار افراد زمین کے اندر زندگی بسر کر رہے تھے۔ زیر زمین اس گاؤں میں گھر، دکانیں، ریسٹورنٹ، ہسپتال، گرجا، ہوٹل موجود ہیں۔

عجیب و غریب لوگوں کا گاؤں

امریکی ریاست فلوریڈا کے ایک گاؤں گبسن ٹن Gibsonton کو عجیب و غریب لوگوں کا گاؤں کہا

جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہاں کے رہائشیوں میں آپ کو عجیب و غریب لوگ ملیں گے، طویل و قامت اور پستہ قد والے، دو انگلیوں والے، دو دھڑ والے، آدھے جسم والے، گردن پیچھے کی جانب موڑ لینے والے، تین ٹانگوں والے۔ تقریباً تین ہزار کی آبادی کے اس شہر میں زیادہ تر وہ افراد ہیں جن کا تعلق کسی نہ کسی سرکس، کرتب یا شعبدے بازی سے ہے۔ انہوں کی چھٹیوں کے دنوں میں یہ گاؤں سرکس، کرتب اور میجک شو، عجائب گھر اور میلوں سے سج جاتا ہے۔

کچرا بستی

مصر کے دار الحکومت قاہرہ کے مغرب اور مدینۃ النصر کے مشرق میں ایک چھوٹا سا گاؤں آباد ہے جس کا نام منشیہ ناصر Mansheya Nasir ہے۔ دور سے دیکھنے میں یہ کسی قدرتی آفت کا شکار تباہ حال بستی نظر آتی ہے مگر یہاں گھروں، فلیٹوں، سڑکوں اور میدانوں میں پھیلا ہوا کچرا، کاٹھ کباڑ، ردی، لوہا، پلاسٹک کا سامان یہاں کے لوگوں کے لیے عام بات ہے۔ 5.54 مربع کلومیٹر پر پھیلی اس بستی میں دو لاکھ ساٹھ ہزار افراد رہتے ہیں جن کا کام ہی پورے مصر سے کاٹھ کباڑ جمع کر کے انہیں ری سائیکل کرنا ہے۔

یہاں رہنا ہے تو ماسک ضرور پہنیں

جاپان کے جنوب میں واقع جزیرہ میاکے جیما Miyake-jima رہائش کے حساب سے سب سے آلودہ اور خطرناک ہے۔ کیونکہ اس جزیرہ پر ایک جاگتا ہوا آتش فشاں ہے جس سے نکلنے والی سلفر اور دیگر

کیمیکل گیسیں انسانی صحت کے لیے خطرناک ہیں۔ یہاں پر رہائش پذیر لگ بھگ تین ہزار لوگ صبح شام ہر وقت گیس ماسک پہنے رہتے ہیں۔ اور یہ ماسک فقط اسی وقت اتارتے ہیں جب وہ اپنے گھروں کے مخصوص چیمبر میں ہوتے ہیں۔ یہاں آباد بیشتر لوگ آتش فشاں پر تحقیق کرنے والے اور ان کے خاندان ہیں۔ جاپانی گورنمنٹ کی طرف سے انہیں یہاں رہنے کے لیے باقاعدہ وظیفہ ملتا ہے۔

وہ دولہا تھا یا روح.....؟

واشنگٹن ارونگ

بالائی جرمنی کے پہاڑوں پر حسین قدرتی مناظر اور رومان پرور ماحول میں گھرا ہوا ایک شاداب و پربہار علاقہ اوڈن والڈ Odenwald ہے۔ دریائے مین Main اور دریائے رائن Rhine کا سنگم یہیں ہوتا ہے۔ مدت گزری اسی اوڈن والڈ میں نواب لینڈ شارٹ Baron Von Landshort کا ایک قلعہ تھا اس قلعے سے ایک دلچسپ و حیرت انگیز داستان منسوب ہے۔ امتداد زمانہ اور وقت کے ظالم تھپیڑوں نے قلعہ کو مسمار کرکے خاک میں ملا دیا۔ کھنڈرات پر خود رو گھاس پھونس نے اُگ کر اس کے آثار تک چھپا دیے مگر اس کا ایک اونچا برج آج بھی لڑکھڑاتے قدموں پر کھڑا اپنا سر اسی وقار و تمکنت سے بلند کیے ہوئے ہے جیسے کبھی یہاں کا مکین آخر دم تک اپنی وضع داری پر قائم رہتے ہوئے مخالفوں کے سامنے ڈٹا رہا تھا۔

نواب کو خاندانی جھگڑوں کے باعث اجڑی بچھڑی جو جائداد وراثت میں ملی وہ اگرچہ اس کے گھرانے کی کفالت نہیں کرسکتی تھی مگر آباؤاجداد کے تبرک اور یادگار کے طور پر اسے عزیز تھی۔ کیونکہ اصل ورثہ تو وہ قابل فخر خودداری اور عزت نفس تھی جو نسلی امتیاز سے اس کے خون میں رچی بسی ہوئی تھی اور جسے برقرار رکھنے کے لیے وہ تنگی و عسرت میں بھی ایک شان کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا۔ وہ امن و خوشحالی کا زمانہ تھا بالائی جرمنی کے تقریباً دوسرے سارے ہی امراء و رؤسا اپنے پرانے خستہ قلعوں کو جو پہاڑوں پر عقابی نشیمنوں کی مانند تھے خیرباد کہہ کر میدانی علاقوں میں منتقل ہوگئے تھے۔ یہاں انہوں نے آرام و آرائش کی حامل آراستہ و پیراستہ نئی عمارات تعمیر کرالی تھیں لیکن نواب لینڈ شارٹ اب تک خاندانی رنجشوں اور رقابتوں کے بخشے ہوئے زخم اپنے سینے میں چھپائے اسی چھوٹے سے قلعہ میں بصد تمکنت فروکش تھا۔ زخم دینے والے اس کے قریبی ہمسائے تھے جن کے دادا پردادا سے اس کے دادا پردادا کے جھگڑے ہوتے رہے تھے۔ یہی دشمنی اب تک قطع تعلق کا باعث بنی ہوئی تھی۔

نواب موصوف کو قدرت نے صرف ایک بچی عطا کی تھی مگر یہی اکلوتی بچی ایسے غیر معمولی اوصاف کی مالک تھی کہ اسے نرینہ اولاد سے محرومی کا احساس ہی نہ ہوا۔ علاقے کی کھلائیوں، بھانڈوں اور دیہاتی لڑکے لڑکیوں نے نواب کو یقین دلا دیا تھا ان کی چہیتی کا حسن ایسا بے مثال ہے کہ ساری جرمنی میں اس کا ثانی ڈھونڈے نہیں مل سکتا۔ صورت تو تھی ہی اعلیٰ سیرت سونے پر سہاگہ کا کام کر گئی۔ نواب نے اس کی تعلیم و تربیت پر ایسی اتاؤں کو مامور کیا جو علم و ہنر کی شاخوں میں کمال مہارت رکھتی تھیں۔ ان تجربہ کار اساتذہ نے بچی کو زیور علم و ہنر سے آراستہ کر کے مجموعہ صد حسن و خوبی بنا دیا۔ اٹھارہ سال کی عمر کو پہنچتے پہنچتے وہ علم و ادب کی شناور اور دیگر فنون کی ماہر ہو چکی تھی۔ لکھنے پڑھنے میں مستعیق، بننے کاڑھنے اور سینے پرونے میں طاق، پکانے میں یکتا اور کھانا پکانے سینے میں اپنا جواب نہیں رکھتی تھی۔ کشیدہ کاری اور زردوزی کے کام میں اس نے سینٹ کی زندگی کے تاریخی واقعات کو اس طرح مصور کر دیا تھا کہ ان بزرگوں کی روحیں فریموں میں ایسے دکھائی دیتی تھیں جیسے ابھی عالم اعراف ہو۔ دقیق سے دقیق اشعار کے معنی و مفہوم کو فوراً سمجھ لیتی۔ کئی دل گداز نظمیں اور طویل رزمیے اسے ازبر تھے۔ رقص بہترین کرتی تھی۔ بربط اور ستار پر موسیقی کی ایسی دلکش اور پرسوز دھنیں چھیڑتی کہ فضا مسحور ہو کر تھم جاتی۔ اس کی آواز میں بلا کی شیرینی اور غضب کا لوچ تھا۔ جب وہ نغمہ سرا ہوتی تو ہر شے ناچ اٹھتی تھی۔

اس کی اتالیق اتاؤں کو اپنی لائق شاگرد پر فخر و ناز تھا۔ اپنے تجربات کی بنا پر وہ اڑتی چڑیا کے پر گن سکتی تھیں۔ چنانچہ مجال نہیں تھی کہ ان کی شاگرد میں کوئی نازیبا بات پیدا ہو سکے۔ وہ اس کے اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، بولنے، دیکھنے غرض ہر ادا اور ہر بات پر کڑی نگاہ رکھتیں اور سخت محاسبہ کرتی تھیں۔ وہ اپنی شاگرد کو ایک پل کے لیے آنکھوں سے اوجھل نہ ہونے دیتیں۔ وہ جہاں جاتی سائے کی طرح اس کے ساتھ رہتیں۔ ان کی اس چوکسی، سنگ دلی اور کٹھور پن نے گنجائش نہیں چھوڑی تھی کہ کسی کو حرف گیری کا موقع ہاتھ آ سکے۔ انہوں نے جس نہج پر اسے پروان چڑھایا تھا اس کے پیش نظر اس کی اتاؤں کا دعویٰ تھا کہ وہ عصمت و عفت، نیکی و پاک بازی اور شرم و حیا کا ایسا مکمل نمونہ بن گئی ہے کہ اگر دنیا کا کوئی حسین سے حسین اور جوانمردی و شجاعت کا مجسمہ پیکر مرد بھی اس کے قدموں میں پڑا تڑپ رہا ہو تب بھی وہ اس کی طرف دیکھنا گوارا نہ کرے گی۔

نواب کا دل اپنی اکلوتی بچی کو دیکھ دیکھ کر نہال ہوتا تھا اور وہ اسے اکیلے پن کے احساس سے بچائے رکھنے کے لیے قلعہ میں کسی نہ کسی بہانے آئے دن تقریبات کا اہتمام کرتا رہتا تھا۔ قدرت نے نواب کو اولاد تو فقط ایک دی تھی مگر غریب رشتہ داروں کا کوئی شمار نہیں تھا۔ وہ بن بلائے بھی آئے دن پرے کے پرے باندھ کر آتے اور قلعہ میں زندگی کے ہنگامے پیدا کرتے رہتے تھے۔ نہ صرف یہ بلکہ ان غریبوں کے اپنے یہاں بھی جب کوئی خوشی منانے کا موقع آتا تو اس کے سارے اخراجات نواب ہی کی جیب سے ادا ہوتے تھے۔ نواب کی فراخ دلی۔ فیاضی اور خوش اخلاقی دیکھ کر ان بے چاروں کے دل جذبہ ممنونیت سے لبریز ہو کر بھر آتے۔ وہ خوشی سے

سرشار ہو کر کہتے دنیا میں آپس کے میل جول اور بھائی چارے سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں ہے۔ دلوں میں چاہ ہو تو دولت کے خزانے ہیچ ہیں۔

نواب قد کے لحاظ سے اگرچہ چھوٹا اور ٹھگنا تھا مگر دل بہت بڑا اور روح عظیم تھی۔ وہ محض اسی خوشی سے پھولا نہ سماتا کہ قلعہ میں جمع ہونے والے سب عزیز و اقربا اس کی بڑائی کے گن گاتے اور اسے قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھتے تھے۔ نواب انہیں اپنے اپنے آباء کی بہادری کے قصے اور اپنی کئی باتیں سنایا کرتا تھا۔

ایسی کہانیاں جو نواب سنایا کرتا تھا اس کے دستر خوان پر پیٹ بھرنے والوں کے سوا کوئی اور سننے کا متحمل نہیں ہو سکتا تھا۔ وہ بے تحاشا کھانے کھاتے اور پورے صبر و سکون کے ساتھ چپ چاپ بیٹھے کھانا ہضم ہونے تک نواب کی باتیں سنتے رہتے۔

نواب کا اعتقاد تھا کہ جرمنی کے پہاڑوں اور وادیوں میں جنوں، بھوتوں کی بہتات ہے اور ان کے متعلق جتنی کہانیاں بھی مشہور ہیں سب سچی ہیں۔ نواب کے مخاطب غریب مہمان جنوں، بھوتوں کے وجود پر اس سے بھی زیادہ ایمان رکھتے تھے۔ وہ آنکھیں اور منہ پھاڑے یہ حیرت ناک قصے سنتے اور خواہ نواب سے وہی واقعہ کئی بار پہلے بھی سن چکے ہوتے مگر ہر بار حد درجہ حیرت کا اظہار کرتے۔ نواب کی زندگی کا یہی معمول بن چکا تھا۔ دستر خوان سجا رہتا، لوگ کھاتے پیتے رہتے اور نواب حاتم طائی کی طرح ایک سے بڑھ کر ایک محیر العقول قصہ سنا کر داد پاتا اور خوش ہوتا۔ ان کے لیے سب سے بڑھ کر باعث مسرت یہ بات تھی کہ وہ اپنی چھوٹی سی ریاست میں مینار عظمت اور ولی نعمت کی حیثیت رکھتا تھا۔ جب غریب رشتہ دار اسے وقت کا سب سے بڑا حاتم قرار دیتے تو اس کو حد درجہ تسکین پہنچتی تھی۔

اس داستان کا اصل واقعہ تب پیش آیا جب قلعہ میں ایک نہایت اہم اور شاندار تقریب کے سلسلے میں تقریباً سارے ہی عزیز و اقارب جمع تھے۔ نواب کا خوش قسمت داماد آ رہا تھا۔ اس کی زندگی میں صرف ایک بار ہی یہ خوشی کا موقع آنا تھا اور وہ اپنے سارے ارمان اکلوتی بچی کی شادی کے اس موقع پر ہی نکال لینا چاہتا تھا۔ اس کی خواہش تھی کہ دولہا کا ایسا بے مثال استقبال کیا جائے جو ہمیشہ یادگار رہے۔

نواب اور بویریا Bavaria کے ایک معزز عالی نسبت بزرگ کے درمیان عرصے سے گفتگو ہو رہی تھی۔ دونوں ایک دوسرے کے ہم پلہ تھے اور دوست تھے۔ لہٰذا رشتہ طے ہو گیا۔

ابتدائی رسومات بڑی دھوم دھام سے انجام پا چکی تھیں۔ نہ لڑکے نے لڑکی کو دیکھا نہ لڑکی نے لڑکے کی جھلک تک دیکھی اور دونوں طرف کے بزرگوں نے اپنے اپنے اعتماد پر بچوں کی نسبت پکی کر کے شادی کا دن تاریخ بھی مقرر کر دیا۔ لڑکا اس وقت محاذ جنگ پر تھا۔ اسے ہدایت کی گئی تھی کہ وہ سیدھا نواب لینڈ شارت کی خدمت میں اوڈن والڈ پہنچے اور شادی کے بعد دلہن کے ہمراہ گھر آئے۔ نواب موصوف کو سرکاری طور پر اطلاع مل چکی تھی کہ آلٹن برگ کا یہ نوجوان رئیس زادہ Count Von Altenburg فوج سے رخصت لے کر چل پڑا ہے۔ وہ رستے میں ایک جگہ رکا تو وہاں سے قاصد بھیج کر اپنی آمد کے دن اور وقت سے نواب کو مطلع

کر دیا تھا۔

قلعے میں خوشی و مسرت کی پرجوش لہریں دوڑ رہی تھیں اور قہقہوں کے فوارے سے چھوٹ رہے تھے۔ حسین و جمیل دلہن کو غیر معمولی طور پر خوشبوؤں میں بسا کر سولہ سنگھار کرائے گئے تھے۔ لڑکیاں اسے گدگداتیں اور سرگوشی میں مشورے دیتیں کہ دولہا کے سامنے وہ کیسے بیٹھے، کیسے دیکھے اور کیسے بات کرے۔

نواب بھی کچھ کم مصروف نہیں تھا۔ استقبال کی بڑے زور شور سے تیاریاں کرا رہا تھا۔ وہ فطرتاً تیز و طرار تھا۔ ہر طرف سرگرمی اور گہما گہمی جاری تھی۔ خادموں اور نوکروں کی ایک فوج تھی جو گویا محاذ پر لڑ رہی تھی۔ موٹے تازے دنبے سینکڑوں کی تعداد میں چھریوں کی زد میں آئے ہوئے تھے۔ میر مطبخ نے انواع و اقسام کے کھانے وسیع پیمانے پر تیار کیے ہوئے تھے۔ قلعے کے زیر زمین ذخیروں میں جمع تمام شراب نکال لی گئی تھی۔ شراب بھی اعلیٰ درجے کی تھی۔ جو سوائے امراء و روساء کے اور کسی کے دیکھنے میں نہیں آئی۔ نواب جرمن مہمان نوازی کا بھرپور مظاہرہ کرنے پر تلا ہوا تھا مگر..... جس مہمان کے اعزاز میں یہ شان و شوکت دکھائی جا رہی تھی وہ اب تک آتا دکھائی نہیں دے رہا تھا۔

سورج نے ڈھلنا شروع کر دیا تھا اور جوں جوں شام بڑھتی جا رہی تھی نواب کی بے چینی اور پریشانی بڑھتی جا رہی تھی۔ جب سورج کی کرنیں سنہری ہو کر پہاڑوں کی چوٹیوں کو قرمزی رنگ دینے لگیں تو نواب قلعہ کے سب سے اونچے برج پر چڑھ گیا اور اس امید پر کہ شاید رئیس زادہ دور سے آتا دکھائی دے جانے راستے پر نگاہیں گاڑ دیں۔ ایک بار اسے دور وادی سے بگلوں اور قرنوں کی گونج سنائی دی تو اس کی جان میں جان آئی۔ پھر کچھ گھڑ سواروں کو دیکھ کر اسے آس بندھی کہ جن کا انتظار تھا وہ آ گئے۔ مگر ذرا دیر بعد جب وہ لوگ دوسری طرف مڑ گئے تو نواب کا دل بیٹھ گیا۔ آفتاب اس کی بے قراری کی تاب نہ لا کر غروب ہو گیا۔ شام کے دھندلکے میں چمگادڑوں نے اڑنا شروع کر دیا۔ راستے دھندلانے اور تاریکی میں چھپنے لگے۔ گڈریے اور کسان تھکے ماندے اپنے گھروں کو لوٹنے لگے۔ نواب کی آنکھیں اندھیرے میں راہ پر جمی جمی پتھرا گئیں مگر وہ بہ تا جسے پتہ نہیں تھا۔

نوجوان رئیس زادہ بڑے مزے میں اوڈن والڈ کی طرف گامزن تھا۔ اس کے دل میں وہی ولولے موجزن تھے جو دلہن کے گھر کی طرف جاتے ہوئے ہر دولہا کے دل میں مچلتے ہیں۔ اسے یقین تھا کہ اس سفر کے اختتام پر خوش بختی اس کے قدم چومے گی۔ ایک حسین ترین دوشیزہ اور پر تکلف انتہائی شاندار جشن اس کی آمد کے منتظر ہوں گے۔ وہ مسرور کن خیالات میں مگن پر پیچ راہوں سے گزرتا ہوا جب ورزبرگ Wurtzburg کے مقام پر پہنچا تو اتفاق سے اس کی ملاقات ہرمن Herman Von Starkenfaust سے ہو گئی جو اسی کی طرح فوج سے چھٹی ملنے پر گھر آ رہا تھا۔ ہرمن اس کا بچپن کا دوست اور محاذ جنگ کا ساتھی تھا۔ وہ ان دلیر و جری اور شجاع و جانثار بہادروں میں سے تھا جن پر جرمن قوم فخر کرتی ہے۔ اس کے باپ کا قلعہ لینڈ شارٹ کے قلعہ سے زیادہ فاصلے پر نہیں تھا مگر دونوں خاندانوں میں

واشنگٹن ارونگ ۔۔۔۔ (1783-1859)

امریکی داستان گو مصنف اور انشا پرداز واشنگٹن ارونگ Washington Irving 1783ء میں نیویارک میں پیدا ہوئے ۔ قانون کی تعلیم کے زمانہ ہی سے اس نے رسالوں کے لیے لکھنا شروع کر دیا تھا۔ اس نے تقریباً دو سال یورپ میں گزارے۔ وہاں سے واپسی پر اس نے کئی فرضی ناموں سے مزاحیہ اور طنزیہ مضامین کے مجموعے شائع کیے۔ 1809ء میں ارونگ نے امریکا کی تاریخ طنزیہ اسلوب میں لکھی جسے نقادوں نے امریکا کے طنزیہ ادب کا پہلا شاہکار قرار دیا۔ 1815ء میں وہ انگلستان چلا گیا اور وہاں آبائی پیشہ لوہے کا کاروبار کرنے لگا لیکن کامیابی نہیں ہوئی، چنانچہ اس نے تصنیف و تالیف کو مستقل پیشہ بنالیا۔ 1826ء میں ارونگ میڈرڈ کے امریکی سفارت خانہ میں نوکر ہو گیا۔ اسکے بعد چند دن وہ امریکی سفارت گھر میں لندن میں بھی رہا اور اسکے بعد وطن لوٹ آیا۔ 1842ء سے 1846ء تک وہ میڈرڈ میں امریکی سفیر رہا۔ 28 نومبر 1859ء کو مغرب کا یہ داستان گو مصنف 76 برس کی عمر میں چل بسا۔

1819ء کو اپنی تصانیف کے ابتدائی دور میں واشنگٹن ارونگ نے یورپ کی لوک داستانوں سے متاثر ہو کر The Sketch Book کے نام سے داستان گوئی کے انداز میں خاکے شائع کیے۔ جن میں رپ وان ونکل Rip Van Vinkle اور لیجنڈ آف سلیپی ہالو Legend of Sleeping Hollow کہانی لوگوں میں بے حد مقبول ہوئی۔ زیر نظر کہانی ان ہی خاکوں میں شامل ایک داستان The Specter Bridegroom یعنی "بھوت دولہا" کا ترجمہ ہے۔ واشنگٹن ارونگ کے لکھے ہوئے مضامین و کہانیاں آج بھی شوق سے پڑھی جاتی ہیں۔ امریکا کا یہ پہلا ادیب تھا جسے انگلستان اور یورپ کے دانشوروں نے بحیثیت ادیب تسلیم کیا۔

زمین کے جھگڑوں پر دیرینہ دشمنی چلی آرہی تھی۔ بزرگوں کے قطع تعلق کے باعث دونوں گھرانوں کے نوجوان ایک دوسرے کے لیے اجنبی بن گئے تھے۔ اسی لیے جب رئیس زادے سے اس نے نواب نیند شارٹ کی حسین بچی سے اپنی شادی کا ذکر کیا تو اس کے دوست ہرمن نے لاعلمی اور عدم واقفیت کا اظہار کیا۔

رئیس زادے نے کہا "دوست میں نے بھی اسے

دیکھا نہیں ہے مگر اس کے حسن و جمال کی اتنی تعریفیں سنی ہیں کہ نادیدہ عاشق ہو گیا ہوں۔

ہرمن نے اصرار کیا کہ باقی سفر باتیں کرتے ہوئے پیدل طے کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ دیر ایک دوسرے کے قریب رہنے کا موقع مل جائے۔ ویسے بھی پیدل یہ سفر زیادہ پرلطف رہے گا۔ رئیس زادے نے دوست کی خاطر دل ناخواستہ یہ تجویز منظور کرلی اور اپنے خادموں نوکروں کو ہدایت کی کہ وہ اس کے پیچھے آئیں اور قلعہ کے قریب اس سے آملیں۔

دونوں دوست اپنے اپنے معرکے، کامیابیاں اور محاذ جنگ کے ہولناک مناظر ایک دوسرے کو سناتے ہوئے چلتے رہے۔ رئیس زادے کی توجہ دوست کی باتوں کے بجائے اپنی رفیق حیات کے تصور میں لگی رہی۔ جس سے وہ عشق کی حد تک کشش محسوس کرنے لگا تھا اور اسے خیالوں میں بھٹکتا ہوا پاکر ہرمن ہر بار اس کا مذاق اڑاتا۔ اسی طرح ہنسی دل لگی کی باتیں کرتے ہوئے وہ اوڈن والڈ کے پہاڑوں میں پہنچ گئے۔ یہاں سنسان راستے گھنے جنگلات میں سے گزرتے تھے جہاں دن میں بھی اندھیرا چھایا رہتا ہے۔ یہ بات مشہور ہے کہ جرمنی کے جنگلات ڈاکوؤں اور لٹیروں کی بالکل اسی طرح کمین گاہیں بنے ہوئے ہیں جیسے یہاں کے پرانے قلعے جنوں، بھوتوں اور آسیبوں کی آماجگاہ ہیں۔ اس وقت ڈاکوؤں کی بہتات تھی۔

ان دونوں نوجوانوں پر بھی ڈاکو بلائے ناگہانی بن کر ٹوٹ پڑے۔ دونوں نے بڑی بے جگری اور جواں مردی سے ڈٹ کر ان کا مقابلہ کیا۔ ڈاکو ان پر غالب آچلے تھے کہ رئیس زادے کے ہمراہی خدام آپہنچے انہیں دیکھتے ہی ڈاکو بھاگ اٹھے مگر بھاگتے بھاگتے بھی ظالم ایک ایسا بھرپور وار رئیس زادے پر کر گئے کہ وہ شدید زخمی ہو کر گر پڑا۔

ہرمن نے فوراً نوکروں چاکروں کی مدد سے زخمی رئیس زادے کو بہ احتیاط واپس وارتزبرگ Wurtzburg پہنچایا اور اسی وقت ایک قریبی عبادت گاہ سے راہب کو بلوایا۔ جو روحانی و جسمانی علاج کے لیے بے حد مشہور تھا۔ مگر اس کی مسیحائی کا وقت گزر چکا تھا بدنصیب رئیس زادے کا وقت آگیا تھا۔ آخری سانس لیتے ہوئے رئیس زادے نے اپنے دوست ہرمن کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں مضبوطی سے تھام کر بڑے دردناک لہجے میں التجا کی کہ وہ اسے کفنانے دفنانے سے پہلے لینڈ شارٹ کے قلعے میں جاکر بتادے کہ موت نے اسے مہلت نہ دی ورنہ وہ دلہن کو ضرور بیاہ کر اپنے ساتھ لے جاتا۔

ہرمن عشق و محبت کا قائل نہ تھا۔ نہ اسے ابھی تک اس الجھیڑے میں پھنسنے کی فرصت ملی تھی مگر وہ انتہا درجے کا فرض شناس اور وعدے کا پابند تھا۔ وہ ان لوگوں میں سے تھا جو ایفائے عہد اور ادائے فرض کی خاطر جان تک دینے سے گریز نہیں کرتے۔ اسی لیے جب اس کے مرتے ہوئے دوست نے یہ کہا۔

"جب تک تم میرا یہ پیغام نہیں پہنچاؤ گے مجھے قبر میں چین نہیں آئے گا۔" اس کے ان لفظوں میں ایسی حسرت اور درد تھا کہ ہرمن نے وعدہ کرلیا وہ ہر قیمت پر اس کی وصیت پوری کرے گا۔ اس نے اسے تسلی دی اور اپنی آغوش میں بھینچ لیا۔ رئیس زادے نے بھی اپنے دونوں ہاتھ پھیلا کر اسے مضبوطی سے بغل گیر کرلیا اور اسی لمحہ اس کا سر ڈھلک گیا۔

ارمانوں کا جوش ایک سرد ہچکی بن کر نکل گیا اور جسم بے جان ہو گیا۔

نواب لینڈ شارٹ اس نوجوان سپاہی برمن کے خاندان کا دشمن تھا مگر برمن کے کانوں میں دوست کے آخری الفاظ گونج رہے تھے۔ وہ نوکروں چاکروں کو اس کے کفنانے اور وارٹز برگ میں دفنانے کی ہدایت کر کے تیزی سے گھوڑے پر سوار ہو کر برق رفتاری سے قلعہ لینڈ شارٹ کی طرف روانہ ہو گیا۔ وہ حد درجہ اداس تھا دل بوجھل ہو رہا تھا۔ وہ گھوڑے کو ایڑ پر ایڑ مارے جا رہا تھا اور ذہن میں بار بار بجلی کی مانند ایک خیال چمکتا تھا کہ وہ دلہن کیسی پری وش ہوگی جس پر اس کا دوست ان دیکھے فریفتہ ہو چکا تھا۔ مرتے دم تک جس کا تصور اس پر اس طرح چھایا رہا کہ باقی تمام رشتے بھلا دیے۔ اس تکلیف دہ فرض کی ادائیگی کا صلہ اس کی ایک جھلک دیکھنے سے مل جائے گا۔

قلعہ میں نواب سے زیادہ اس کے مہمان جنہیں کھانے میں دیر ہو رہی تھی بے صبر ہو رہے تھے۔ رات گئے نواب برج سے مایوس و دلبرداشتہ اترا۔ رات پل پل کر کے بیت گئی مگر انتظار کی گھڑیاں ختم ہونے میں نہ آئیں۔ صبح ہو گئی مگر ہنوز دولہا غائب اور برات حاضر تھی۔ کھانے ٹھنڈے ہو چکے تھے۔ ضیافت کی پر رونق جگمگاہٹ ماند پڑ گئی تھی۔ دن بھی چڑھ آیا تھا اب تاخیر ممکن نہ تھی۔ نواب نے حکم دیا کہ مہمان دسترخوان پر تشریف لے آئیں اور دولہا کے بغیر ہی کھانا شروع کر دیں۔ بھوک سے بے تاب مہمان جلدی جلدی نشستیں سنبھال کر بیٹھ چکے تھے کہ عین اس وقت قلعہ کے بیرونی پھاٹک پر قرنے کی آواز گونجی۔ اس کے فوراً بعد قلعہ کی فصیل سے بگلوں اور نفیریوں کی تیز آوازیں سنائی دینے لگیں جس سے اداس قلعہ کے سب ایوانوں میں خوشی کے نعرے گونج اٹھے۔ نواب تیزی سے پھاٹک کی طرف لپکا تا کہ اپنے معزز داماد کا خود استقبال کرے اور عزت کے ساتھ اسے اندر مہمانوں کے سامنے لائے۔

خندق پر پل بچھا دیا گیا اور اجنبی دروازے میں داخل ہوا۔ قد آور، وجیہہ و شجاع نوجوان گھوڑے پر سوار۔ مگر چہرے پر زردی کھنڈی ہوئی۔ آنکھیں گہری سیاہ بڑی بڑی پرکشش مگر غم ناک۔ اسے اس حال میں اور یکہ و تنہا دیکھ کر نواب کے جذبات کو ٹھیس لگی۔ ایک لمحہ کے لیے اس کی عظمت اور وقار نے انگڑائی لی، وہ برہم ہوتا مگر دوسرے ہی لمحہ اس خیال سے مسکرا دیا کہ شاید نوجوان اپنے جوش اشتیاق میں ہمراہیوں کو پیچھے چھوڑ کر خود پہلے آ پہنچا ہے اور خود ہی اپنے قیاس پر مطمئن ہو گیا۔

اجنبی نے بڑی متانت اور احترام سے کہا "اس بے موقع اور بے وقت آنے پر میں انتہائی شرمسار ہوں۔ دراصل....." نواب نے بات پوری ہونے سے پہلے ہی اسے بغل گیر کر لیا اور اسے کچھ کہنے کا موقع دینے کی بجائے اس کی تعریف و توصیف شروع کر دی۔ نوجوان نے ایک دو بار پھر اصل مقصد بیان کرنے کی کوشش کی مگر نواب نے اسے پیار سے ڈانٹ کر صاف کہہ دیا کہ پہلے ہی ہم بہت انتظار کی کوفت برداشت کر چکے ہیں۔ مہمان کھانے پر بیٹھ چکے ہیں۔ اب باتیں پھر کسی وقت اطمینان سے ہوں گی۔ اس نے سر تسلیم خم کر دیا اور نواب ابھی ہی سنا:

ہوا اسے اندرونی ایوان میں لے آیا۔ نوجوان پھر اصل بات کہنے ہی والا تھا کہ اس کی نگاہ سامنے دلہن پر پڑ گئی جسے کنیزیں اور خادمائیں جھرمٹ میں لیے آرہی تھیں۔ شرم و حیا سے دلہن کا چہرہ کندن کی طرح دمک رہا تھا۔ جو کبھی کبھی گلناری ہو جاتا تھا۔ ایک نگاہ میں نہ جانے اس پر کیا جادو ہو گیا کہ وہ دم بخود رہ گیا۔ اس کا دل دھڑکنے لگا اور دھڑکن میں ایک ٹیس سی محسوس ہونے لگی۔ مگر اسی وقت اس کے ذہن میں دوست کے دردناک الفاظ گونج گئے اور اس کا رنگ پہلے سے بھی زیادہ پیلا پڑ گیا۔

ایک اناں نے دلہن کے کان میں کچھ کہا۔ اس نے اپنی لمبی لمبی پلکیں اٹھا کر خمار آلود مست نگاہوں سے دولہا کی طرف دیکھا کچھ کہنے کے لیے لب کھولے مگر وہ گلاب کی پنکھڑیوں کی مانند کپکپا کر رہ گئے۔ نگاہیں جھک گئیں اور چاند سے زیادہ حسین چہرہ مسکرا اٹھا۔ محبت کی زبان بھی جذباتی کیفیات ہوتی ہیں جنہیں صرف دل محسوس کر کے مفہوم سمجھ لیتا ہے۔ تجربہ کار اناؤں نے تاڑ لیا کہ پہلی نگاہ ہی میں دولہا دلہن ایک دوسرے پر فدا ہو گئے ہیں۔ دونوں کو پہلو بہ پہلو بٹھا دیا گیا اور ہر طرف مذت کام و دہن کی تسکین کی جانے لگی۔ دستر خوانوں پر زور شور سے دست درازیاں ہو رہی تھیں منہ چل رہے تھے اور بے ہنگام آوازیں نکل رہی تھیں۔ یہ محفل ناؤ نوش قلعہ کے ایوان خاص میں سجی تھی جہاں دولہا کو بٹھایا گیا تھا وہاں دیوار پر وہ تمغے اور انعامات سجے ہوئے تھے جو اس خاندان کے بہادر جنگ آزماؤں نے معرکوں کے دوران جیتے تھے۔ کہیں کہیں زرہیں لٹک رہی تھیں۔ کہیں گھوڑے سوار نیزہ بازی میں اپنے جوہر دکھانے والے نیزے چمکا رہے تھے۔ ایک طرف جنگلی ہاتھی کے بڑے بڑے دانت ٹنگے ہوئے تھے دوسری طرف بھیڑیے کی کھوپڑی دانت نکالے دکھائی دیتی تھی۔ ان کے اوپر کمانیں آویزاں تھیں اور جنگلی پھریرے خوبصورت انداز میں رکھے ہوئے تھے۔ عین دولہا کے سر پر بارہ سنگھوں کے سینگوں کا ایک جھرمٹ عجیب چھتر سا بنائے تھا۔

نواب بے حد خوش تھا کیونکہ اس کا داماد توقع سے زیادہ وجیہہ و شکیل اور پروقار قد آور تھا۔ اس نے جھوم جھوم کر پہلے لطائف و ظرائف سنانے شروع کیے۔ مہمانوں نے حسب معمول قہقہے لگا کر مزاح کا لطف لیا۔ حالانکہ نواب کے لطیفے پھسپھسے تھے۔ پھر وہ اپنے اصل موضوع پر آگیا اور روحوں کے حیرت انگیز کارنامے بیان کرنے لگا۔ دولہا دلہن کی نظریں کبھی کبھی آپس میں ٹکراتیں اور کوئی پیغام ایک دوسرے کو پہنچا کر جھک جاتیں۔ ہر بار دلہن کا چہرہ پہلے سے زیادہ گلناری اور دولہا کا چہرہ پیلا ہو جاتا۔

نواب میز پر مکے مار مار کر بڑے جوشیلے اور ڈرامائی انداز میں ڈراؤنے قصے اور محیر العقول واقعات بیان کیے جا رہا تھا۔ اس سے پہلے اس نے اتنا زور بیان کبھی نہیں دکھایا تھا۔ بوڑھی انائیں پنکھوں کی اوٹ میں نہیں رہی تھیں۔ حاضرین کبھی بے تحاشا ہنستے اور کبھی حیرت سے منہ پھاڑ کر تکنے لگتے۔ نواب حیران تھا کہ اس کا داماد بدستور متین و سنجیدہ اور اپنے ماحول سے قطعی بے گانہ دکھائی دے رہا تھا۔ کبھی کبھی وہ خیالات میں بالکل کھو جاتا۔ کبھی اذیت و کرب کے بادل اس کے چہرے کو دھندلا کر دیتے۔ اس نے پہلو میں بیٹھی ہوئی دلہن سے ہولے ہولے جو باتیں کیں

وہ بڑی پراسرار اور عجیب تھیں۔ جنہیں سن کر اس کی درخشاں پیشانی پر پسینے آگئے تھے اور اس کے پھول سے جسم میں خوف کی لہریں دوڑنے لگیں تھیں۔

باقی مہمانوں کو بھی دولہا کی شخصیت بہت عجیب محسوس ہونے لگی تھی۔ اور وہ ایک دوسرے سے اشاروں میں حقیقت حال پوچھ رہے تھے۔ بعض کانا پھوسی کر رہے تھے۔ نواب نے ایک اور حیرت انگیز بھیانک کہانی شروع کی تھی کہ دولہا آہستہ آہستہ اپنی کرسی سے بلند ہوتا ہوا اٹھا۔ نواب کو ایسا لگا جیسے کہانی کے جن کی طرح اس کا قد بھی لمبا ہوتا ہوتا قلعے کی چھت سے جالگا ہے۔ نواب پر دہشت غالب آنے لگی۔ دولہا اس کی نظروں میں نظریں ڈالے عجیب انداز میں اس کی طرف بڑھا اور ہاتھ اٹھا کر الوداع کہا۔ آدھی رات گزر چکی تھی۔ اس وقت یہ کیوں اور کہاں جارہا ہے....؟ نواب نے سہمے ہوئے انداز میں اس کی طرف دیکھا۔ جو دلہن اور حجلہ عروسی کو چھوڑ کر آدھی رات کے وقت کہیں اور جانا چاہتا تھا۔

نوجوان نے خود ہی ایک گمبھیر آواز میں کہا۔

"آج رات میں نے ایک ایسے گوشہ تنہائی میں سونا ہے جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے اور مجھے ضرور وہاں پہنچنا ہے۔" یہ کہتے ہوئے وہ ایوان سے باہر جانے لگا۔ نواب اس کے پیچھے لپکا اور پکار کر کہا کہ وہ اس کی عزت و وقار کا کچھ تو خیال کرے۔ اس کے دشمن کیا کہیں گے....؟ مگر وہ نفی میں سر ہلاتا ہوا ایوان سے باہر نکل گیا۔ غلام گردش میں جہاں تاریکی زیادہ گہری تھی وہ ذرا رکا۔ باہر گھوڑا زور زور سے ہنہنا رہا تھا اور زمین پر اگلا کھر مار رہا تھا۔ اور یہ آواز گنبدوں میں گونجتی ہوئی کتنی دیر تک گھومتی رہتی تھی۔ نوجوان نے بھی ایسی ہی پراسرار آواز میں نواب کو مخاطب کر کے کہا۔

"اب تنہائی میں آپ کو حقیقت حال سے آگاہ کیے دیتا ہوں۔ سنیے! میرا حجلہ عروسی میری قبر ہے اور میری دلہن وہ کیڑے مکوڑے ہیں جو قبر میں میرے منتظر ہیں۔ میں مرچکا ہوں۔ ڈاکوؤں نے مجھے قتل کر دیا تھا۔ میرا بے روح جسم وارزبرگ میں رکھا ہوا ہے جسے آدھی رات کو دفنایا جائے گا۔ قبر میری چشم براہ ہے۔ مجھے وعدہ کے مطابق فوراً اپنے مردہ جسم کے پاس پہنچنا ہے۔" یہ کہتے ہی وہ پھرتی سے اچھل کر اپنے سیاہ اصیل گھوڑے پر سوار ہوا ایڑی ماری اور تاریکی میں غائب ہوگیا۔

نواب اس طرح سکتہ کے عالم میں کھڑا رہ گیا جیسے اس کی روح بھی جسم سے پرواز کر گئی ہو پھر وہ بمشکل گھسٹتا ہوا ایوان خاص میں پہنچا۔ اس کا چہرہ بھیانک طور پر سفید ہو رہا تھا، اس نے مری ہوئی آواز میں سارا واقعہ مہمانوں کو کہہ سنایا۔ اچانک خوف و ہراس پھیل گیا۔ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق رائے زنی کرنے لگا۔ بھوت پریت، جن، روح، چھلاوہ سب کچھ بتایا گیا اور بقیہ آدھی رات انہی چہ میگوئیوں میں بیت گئی۔ مگر یہ سارے شکوک و شبہات صبح اجالے کے ساتھ ہی دور ہوگئے۔ دن نکلتے ہی رئیس زادے کے ہمراہی نوکر چاکر قلعے میں آپہنچے اور اپنے نوجوان بدقسمت آقا کی بے وقت اچانک موت اور وارزبرگ میں آدھی رات کے وقت دفنائے جانے کی عام تفصیل بیان کر کے رات کے واقعہ پر مہر تصدیق ثبت کر دی۔

شادی کا گھر ماتم کدہ بن گیا۔ نواب نے اپنا سر پیٹ لیا۔ انائیں پچھاڑ کھا کر بے ہوش ہو گئیں۔ آہ و بکا اور نالہ و شیون سے سارے قلعے میں کہرام مچ گیا۔ سب سے زیادہ قابل رحم حالت نوجوان حسین دلہن کی تھی جو شوہر کی آغوش میں جانے سے پہلے ہی بیوہ ہو کر رہ گئی تھی اور شوہر بھی کیسا۔ جس پر دنیا رشک کرے۔ وہ دردناک چیخیں مارتی اور غش پر غش کھاتی تھی۔ اس کی اس دل شکستہ حالت اور حسرت ناک بیوگی پر ہر ایک کا دل تڑپ رہا تھا۔ نواب غم سے پاگل ہوا جا رہا تھا۔ وہ اپنے ایوان میں دروازے بند کر کے تنہائی میں بیٹھا آنسو بہا رہا تھا۔

اس دل دوز سانحہ اور اپنی بیوگی کی دوسری رات دلہن حجلہ عروسی میں مغموم و رنجور پڑی تھی۔ ایک انا اس کے ساتھ لیٹی غم غلط کرنے کے لیے اسے جنوں پریوں کی کہانی سنا رہی تھی۔ اس خاتون کی داستان گوئی ساری جرمنی میں مشہور تھی وہ اسی فن کی ماہر تھی۔ مگر اس کے فن کا جادو اس پر ہی چل گیا تھا یعنی وہ کہانی کہتے کہتے سو گئی تھی جبکہ سوگوار دوشیزہ کی آنکھوں سے نیند کوسوں دور تھی۔ یہ خوابگاہ قلعے کے آخری سرے پر تھی اور باہر ایک خوبصورت چھوٹا سا باغ تھا۔ چاندنی کرنیں کھڑکی میں سے اندر آ رہی تھیں اور دوشیزہ ٹکٹکی باندھے کھڑکی سے آتی ہوئی چاندنی کو دیکھ رہی تھی۔

تھوڑی دیر پہلے قلعہ کے گھڑیال نے آدھی رات بیتنے کا اعلان کیا تھا۔ اچانک اسے باغ سے بڑی مدھر اور دلکش موسیقی کی آواز سنائی دی۔ وہ اچھل کر مسہری سے اٹھی اور لپک کر کھڑکی میں پہنچ گئی۔ چاندنی اور تاریکی کے جال میں چھپی ہوئی ایک وجیہہ و قد آور شخصیت باغ میں کھڑی دکھائی دی۔

جیسے ہی اس نے اپنا جھکا ہوا سر اٹھا کر کھڑکی کی طرف دیکھا چھنکی ہوئی چاندنی میں اس کا چہرہ صاف اور واضح نظر آیا۔ حیرت اور خوف کے ملے جلے جذبات سے اس کا دل تیز تیز دھڑکنے لگا کیونکہ سامنے اس کے دولہا کی وہی روح کھڑی محبت بھری نظروں سے اسے تک رہی تھی۔

موسیقی کی آواز نے انا کو بھی جگا دیا تھا اور وہ بھی دوشیزہ کے پیچھے آ کھڑی ہوئی تھی۔ اس نے بھی دیکھتے ہی پہچان لیا اور دہشت کے مارے اس کی چیخ نکل گئی۔ دوشیزہ نے پلٹ کر بڑھیا کو دونوں ہاتھوں میں تھام لیا اور سہارا دے کر دوبارہ باغ میں نگاہ ڈالی تو وہاں کچھ بھی نہ تھا۔

بڑھیا کا خوف و دہشت کے مارے برا حال تھا۔ مگر دوشیزہ کا دل چاہ رہا تھا اس کے محبوب کی روح پھر آئے بالکل قریب آ جائے۔ روح میں بھی وہی مردانہ وجاہت اور خوبروئی تھی، جیسی اس نے دولہا کے مجسم سراپا میں دیکھی تھی۔ بڑھیا نے گھگیا کر اعلان کر دیا کہ آج کے بعد وہ پھر کبھی اس خوابگاہ میں نہیں سوئے گی۔ تاہم دوشیزہ نے اپنی دہشت زدہ انا سے یہ حلف لے لیا کہ وہ روح کے آنے کا کسی سے ذکر نہیں کرے گی۔ تاکہ کم از کم اسے تو اپنی اسی خوابگاہ میں سونے کا موقع ملا رہے جہاں اس کے محبوب کی روح اپنی جھلک دکھا کر اس کے دل کو قدرے سکون دے گئی تھی اور امید تھی کہ وہ پھر بھی اس سے ملنے آئے گی۔ عرشی و فرشی عاشق و معشوق کا تعلق ہر رات قائم ہوتا رہا۔ روح باغ میں نے نوازی کا جادو جگاتی اور دوشیزہ کھڑکی سے اسے دیکھ دیکھ کر اپنے ارمانوں کو

ملانے کے لیے تھپکیا دیا کرتی۔ ادھر بوڑھی انا اس
راز کو ہضم نہ کرپائی اس کا پیٹ پھول گیا اور اس نے
ہر ایک سے یہ حلف لے لے کر کہ کسی سے ذکر نہ
کرنا روح کے آنے کا واقعہ بیان کرنا شروع کردیا۔ مگر
یہ احتیاط اور پابندی ایک ہفتہ بعد خود بخود ختم ہوگئی
جب صبح ناشتے پر ایک کنیز نے یہ انکشاف کیا کہ چندہ
بی بی خوابگاہ سے غائب تھیں۔

بستر پر شکن تک نہیں جیسے اس پر کوئی بیٹھا تک
نہیں۔ کھڑکی کھلی ہوئی ہے۔

یہ سنتے ہی نواب کا تو یہ حال ہوگیا کہ کاٹو تو بدن
میں لہو نہیں۔ اس کے دوست دشمن اس واقعہ کو کیسے
کیسے رنگ دیں گے۔ وہ کسی کو منہ دکھانے کے قابل
نہیں رہا۔ آخر یہ کیسے ہوا....؟

اس نے تلاش میں چاروں طرف جاسوس اور
گھڑ سوار دوڑا دیے، اوڈن والڈ کا کونہ کونہ، چپہ چپہ اور
جنگلوں کا پتہ پتہ دیکھ ڈالیں خواہ کچھ بھی کرنا پڑے
اس کی پیاری بچی ڈھونڈ نکالیں۔ اس موقع پر انا کی چیخ
نکل گئی اور وہ بے ساختہ کہہ اٹھی۔ "وہ اب کہاں ملے
گی اسے تو بھوت.... بھوت اٹھا لے گیا
ہے۔" اس نے ڈرتے ڈرتے روح کے آنے اور باغ
میں کھڑے ہو کر ساز بجانے اور دوشیزہ کا اسے
محویت سے دیکھنے کا سارا واقعہ سنا ڈالا۔ سب سننے
والوں کو یقین آگیا کہ دولہا کی روح دلہن کو اٹھا لے
گئی ہے۔ شاید ان کی بچی بھی اب قبر میں سوتی ہوگی۔
یہ ہولناک خیال نواب کے لیے سوہان روح ہوگیا۔
قلعہ کے محافظ نے بھی تصدیق کی کہ قریب آدھی
رات اسے گھوڑے کی ٹاپوں کی آواز گونجتی سنائی دی
تھی۔ جو دور ہوتی چلی گئی جیسے کوئی پہاڑ کے ڈھلوان
پر گھوڑا دوڑائے جا رہا ہو۔ جرمنی میں روحوں کا یوں آنا
اور کسی کو اٹھا لے جانا عام واقعہ تھا۔ تاریخ ایسے
واقعات سے بھری پڑی ہے۔

نواب کی حالت ناقابل بیان ہوچکی تھی۔ وہ زندہ
دل انسان بجھی ہوئی راکھ کی مانند خاموش ہوگیا تھا۔
ہر طرف سے یہی اطلاع آتی تھی کہ نواب زادی کا
کوئی سراغ نہیں ملا۔ ناامید ہو کر نواب نے خود کمر
ہمت کسی اور یہ سوچا کہ یہ تو وہ اپنی لخت دل کو ڈھونڈ
لائے گا یا خود بھی کسی گوشہ گمنامی میں کھو جائے گا۔ یہ
تہیہ کر کے اس نے گھوڑا تیار کرنے کا حکم دیا۔ وہ
رکاب میں پاؤں رکھنے لگا تھا کہ اچانک اس کی نگاہ
سامنے اٹھی۔ اس کی حسین و جمیل من موہنی بچی
جوش مسرت سے ہاتھ ہلاتی ایک گھوڑے پر سوار چلی
آرہی تھی جس کے ساتھ اس کا وجیہہ و شکیل دولہا
بیٹھا مسکرا رہا تھا۔ دولہا تھا یا دولہے کی روح! نواب
حیرت و استعجاب سے انہیں دیکھے جا رہا تھا۔

لڑکی گھوڑے سے اتر کر باوقار انداز میں چلتی
ہوئی اس کی طرف بڑھی۔ نواب کو اپنی آنکھوں پر
یقین نہیں آرہا تھا۔ ارد گرد کھڑے ہوئے مہمان،
خادم، کنیزیں نوکر چاکر سب ہی بت بنے یہ نظارہ دیکھ
رہے تھے۔ دولہا کا لباس شاندار اور دیدہ زیب تھا،
اس کا سرخ و سپید چہرہ ہشاش بشاش تھا۔ اس کی چال
سے جوانی کی ترنگ عیاں تھی۔ خوبصورت آنکھیں
مسکرا اور ناچ رہی تھیں۔

جلد ہی یہ بھید کھل گیا کہ دولہا کی روح نہیں بلکہ
مجسم انسان دلہن کے ساتھ ہے اور یہ انسان
ہر ہرمن والئی استارکن فاسٹ Herman Von
Starkenfaust ہے۔ ہرمن نے تمام داستان من و

کن سنا ڈالی اور بتادیا کہ وہ اپنے عزیز دوست کی اچانک موت کی اطلاع دینے ہی پہنچا تھا۔ مگر نواب نے اسے انتہائی کوشش کے باوجود بات کرنے کا موقع نہ دیا۔ آخر نواب کی کہانیاں سنتے سنتے اسے ایک نیا خیال سوجھا۔ اس نے اپنا فرض بھی پورا کردیا اور دلہن جسے ایک نظر دیکھ کر ہی وہ دل ہار بیٹھا تھا اور ذرا دیر کے قرب نے اسے اس درجہ متاثر کردیا تھا کہ وہ محسوس کرنے لگا اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکے گا۔ خاندانی دشمنیوں کے پیش نظر یقین تھا کہ عام حالات میں نواب زادی کو حاصل کرنا قطعی ناممکن تھا۔ اسی لیے چوری چوری رات کے وقت قلعے میں آکر روح کا تاثر دیتا رہا۔ نواب زادی کی خوابگاہ کی کھڑکی کے نیچے کھڑے ہو کر دلکش ساز بجاتا رہا اور آخر اسے ایک روح کے ساتھ جانے پر آمادہ کرکے یہاں سے لے بھاگا اور گھر جاتے ہی شادی کرلی۔

حالات کا یہ پراسرار تانابانا بنا گیا ہوتا تو نواب کے سخت مزاج میں ذرا سی بھی لچک پیدا نہ ہوسکتی۔ وہ اپنی ہتک اور بیٹی کے اغوا پر برافروختہ ہو کر مرنے مارنے پر تل جاتے۔ دونوں خاندانوں میں خون کی ندیاں بہہ جاتیں۔ مگر اب اسے یہ خوشی تھی کہ اس کی اکلوتی لاڈلی بچی جسے وہ کھو بیٹھا تھا جیتی جاگتی ہنستی کھیلتی مل گئی تھی۔ اسے لے جانے والا بھوت، جن یا روح نہیں تھی۔ بلکہ وہی قابل فخر بہادر، خوبرو نوجوان تھا جس پر خود اس نے اپنے داماد ہونے کا قیاس کرلیا تھا۔ قدرت کو یہی منظور تھا۔ اس ملاپ نے دو خاندانوں کی دیرینہ دشمنی کا خاتمہ کرکے نفرت محبت میں بدل دی۔

والد کے آنسو

تمہارے دکھ اور تکلیف سے نہ گریں!

نوجوان نسل کے لیے لکھی جانے والی ایک تحریر جو دل کی آنکھوں سے پڑھی جائے گی۔

ہر سال (جون کے تیسرے اتوار) یعنی اس سال 21جون2015ء کو عالمی فادرز ڈے ہے۔ امریکہ میں بیسویں صدی کے اوائل میں ماں کے عالمی دن کی کامیابی کے بعد والد کی عظمت کو خراج تحسین پیش کرنے کے لیے اس دن کو منانے کا سلسلہ شروع ہوا تاہم اس کو عالمی سطح پر مقبولیت 1966ء میں اس وقت ملنا شروع ہوئی جب امریکی صدر لنڈن بی جونسن نے جون کے تیسرے اتوار کو فادرز ڈے قرار دیا۔ 1972ء میں اسے امریکی قومی دن قرار دیا گیا جس کے بعد سے ہر سال جون کا تیسرا اتوار دنیا کے بہت سے ممالک میں فادرز ڈے کے طور پر منایا جاتا ہے۔ گو کہ مدرز ڈے، فادرز ڈے مغربی معاشروں میں سرمایہ دارانہ نظام کی خامیوں کا اظہار ہیں۔ اسلامی معاشروں میں والدین اپنی اولاد کے ساتھ ہی رہتے ہیں، ہمارا تو ہر دن مدرز ڈے اور فادرز ڈے ہوتا ہے۔ تاہم ہم بھی اس موقع پر والد کی شان میں کچھ تحریر کر رہے ہیں۔ والد جو کہ جنت کا دروازہ ہے اس بارے میں کم لکھا جاتا ہے۔ میں نے اس پر جتنی تحریریں دیکھیں ان میں سے اکثر بیٹیوں کی طرف سے لکھی ہوئی تھیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ بیٹے والد سے محبت نہیں کرتے میں یہ کہہ رہا ہوں والد کے بارے میں بیٹوں نے کم لکھا ہے۔ اسی طرح جب اسلامی تعلیمات کا ذکر ہوتا ہے تو بھی زیادہ والدہ کی خدمت پر زور دیا جاتا ہے حالانکہ قرآن پاک سورۃ بنی اسرائیل کی آیات کا مفہوم (فرمان ہے کہ اللہ کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ بھلائی کرو اگر ان دونوں میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائے تو ان کو اف تک نہ کہو اور نہ ان کو جھڑکو بلکہ ان سے نرمی سے بات کرو اور اپنے بازوں کو نرمی اور عاجزی سے ان کے سامنے پھیلاؤ اور ان کے لیے یوں

— اختر سردار چودھری

دعا کرو۔ اے میرے رب تو ان پر اس طرح رحم فرما جس طرح ان دونوں نے بچپن میں مجھ پر رحمت اور شفقت کی (مفہوم سورۃ بنی اسرائیل آیت 32 تا 42)
اور بہت سی احادیث میں زیادہ تر والدین کا ذکر آیا ہے یعنی ماں اور باپ دونوں کا۔ (صرف والدہ کا ہی ذکر نہیں ہے)۔

اسلام میں والد کے حقوق و احترام پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ اسلام کے سنہرے اصولوں کے مطابق والدین کے حقوق پورے کریں۔ ان کے ادب و خدمت میں کوئی کمی نہ آنے دیں۔ بچوں کو والد کی قدر اس وقت محسوس ہوتی ہے، جب وہ اس دنیا سے پردہ کر جاتا ہے۔ اگر ہم آج اپنے والد کی عزت و احترام نہیں کریں گے، تو کل آنے والی نسل ہمیں بھی عزت سے محروم رکھے گی۔ جس گھر میں والدین ہوں، وہ گھر رحمت خداوندی کا آستانہ ہوتا ہے۔ ماں باپ کی دعاؤں سے بلائیں ٹلتی ہیں مسلمانوں کا ہر لمحہ ماں باپ کے لیے وقف کیا گیا ہے حتیٰ کہ عمر بھر کی عبادت و ریاضت اور نیکیاں والدین کی رضا سے منسوب ہیں۔ موجودہ دور نفسا نفسی کا ہے۔ افسوس کا مقام ہے ہم جن اعلیٰ اقدار سے دور ہو رہے ہیں ان میں سے ایک والدین سے حسن سلوک بھی ہے۔ مغرب کی اندھا دھند تقلید میں ہمارے ہاں بھی اولڈ ہومز بن رہے ہیں والدین کو اولاد ان کے گھر سے ہی نکال رہی ہے یا خود ان کو چھوڑ کر الگ ہو جاتی ہے مزید دکھ کی بات یہ ہے کہ ایسی اولاد اس بے حسی، ظلم، پر ذرا بھی شرمسار نہیں ہے۔ موجودہ عہد میں والدین سے بد سلوکی، بد زبانی، طعنے دل دکھانے والی باتیں تو ایک معمول بن چکا ہے۔ اولاد اتنی مصروف ہو گئی ہے ان کے پاس ماں باپ کے پاس بیٹھنے، باتیں کرنے کا وقت نہیں ہے۔ مغرب میں اولاد اپنے ماں باپ کو اولڈ ہومز میں داخل کروا دیتے ہیں، مغرب کی پیروی میں ایسا اب ہمارے ملک میں بھی کیا جا رہا ہے۔

ہالینڈ سے ایک خبر آئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ ہالینڈ کے ایک اولڈ ہوم کی انتظامیہ نے وہاں مقیم بوڑھوں کی تنہائی دور کرنے کے لیے کالج اور یونیورسٹی کے طالب علموں کو منفرد پیشکش کی ہے کہ وہ روزانہ اگر ایک گھنٹہ اولڈ ہوم میں مکین بوڑھوں کے ساتھ گزاریں تو ان کو بلا معاوضہ رہائش فراہم کی جائے گی۔ اب تک کافی طالب علم وہاں رہائش پذیر ہو چکے ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ہمارے علماء، اساتذہ، اور پرنٹ، الیکٹرانک میڈیا کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا وغیرہ پر حقوق العباد کے موضوع پر زیادہ سے زیادہ کام کیا جانا چاہیے اور سب سے اہم یہ ہے کہ آخرت کے حساب کتاب کا احساس دلایا جائے۔ یہ ہی دانائی ہے کہ آخرت کا خوف ہو۔ ہم دیکھتے ہیں کہ والدین سے بدسلوکی گناہ کبیرہ ہے اور شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ والدہ کی طرح والد بھی ایک ذمہ دار انسان ہے جو اپنے خون پسینے کی کمائی سے اولاد کی پرورش کرتا ہے اکثر والد دن رات اپنی اولاد کی پرورش کے لیے محنت کرتے ہیں لوگوں کی غلامی کرتے ہیں باتیں سنتے ہیں اور سارا دن جو کما کر لاتے ہیں وہ اپنے بچوں پر خرچ کرتے ہیں۔

باپ ایک مقدس محافظ ہے جو ساری زندگی اپنے خاندان کی نگرانی اور حفاظت کرتا ہے۔ اپنی اولاد کا سب سے بڑا خیر خواہ ہے۔ سچا دوست ہے پھر کیا وجہ ہے کہ اس بارے میں کم لکھا جاتا ہے۔ سوچنے کی بات ہے،

سمجھنے کی بات ہے ماں کے لیے تو سبھی دعا کرتے ہیں، ماں کا پیار تو سب کو نظر آتا ہے، کبھی کسی نے باپ کا پیار بھی محسوس کیا۔ باپ کو بھی اپنی اولاد سے پیار ہوتا ہے۔ والد کے دنیا سے پردہ کرنے سے پہلے پہلے اس کی قدر کرنی چاہیے۔ باپ کی کمائی کے تو اولاد حق دار بنتی ہے مگر اس کے دیگر تجربات، تعلق اس کی دوستیاں، اصول، سے کم ہی فائدہ اٹھاتی ہے حالانکہ باپ ایک کتاب ہے جس پر تجربات تحریر ہوتے ہیں۔ اپنے والد کو خود سے دور مت کریں بلکہ ان کے تجربت سے سیکھنا چاہیے لیکن ہم دیکھتے ہیں نئی نسل والدین سے خود کو زیادہ عقلمند خیال کرتی ہے۔

والد کی عزت کرو تاکہ اس سے فیض یاب ہو سکو۔ والد کی باتیں غور سے سنو تاکہ دوسروں کی باتیں نہ سننی پڑیں۔ اپنے والد کے سامنے اونچی آواز سے نہ بولو ورنہ اللہ پاک تم کو نیچا دکھا دے گا۔

والد کے آنسو تمہارے دکھ اور تکلیف سے نہ گریں ورنہ تم اپنے مقام سے گر جاؤ گے۔ بزرگ کہا کرتے ہیں کہ اولاد اپنے والدین کی بخشش کے لیے دعا کرنی چھوڑ دے تو اس کا رزق روک لیا جاتا ہے۔ مطلب یہ کہ رزق میں برکت نہیں رہتی۔ رزق ہوتا ہے مگر کمی کا رونا روتے رہتے ہیں۔ اس میں برکت نہیں ہوتی، ہوس بڑھ جاتی ہے، انسان سکون محسوس نہیں کرتا۔ بد نصیب ہے وہ شخص جو اپنے والدین کی خدمت کر کے ان کی دعا نہیں لیتا اور دوسرے لوگوں سے کہتا پھرتا ہے میرے لیے دعا کرنا۔

باپ ایک رحمت خداوندی ہے جو سدا ایک چادر کی طرح سر پر تنی رہتی ہے۔ جب تم اپنے والدین سے سختی سے بات کرتے ہو اونچی آواز سے ان کو جھڑکتے ہو تو اس وقت تم اپنے لیے محرومیوں کا سامان کر رہے ہوتے ہو۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ "اس کی ناک خاک آلود ہوئی (ذلیل ہوا)" یہ بات آپ نے تین مرتبہ فرمائی۔

لوگوں نے پوچھا۔ یا رسول اللہ ﷺ کون ذلیل ہوا....؟

آپ نے فرمایا "وہ شخص جس نے اپنے والدین کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور ان دونوں میں سے ایک یا دونوں کی خدمت کر کے جنت میں داخل نہ ہوا۔" (مسلم)

❄

19 دنوں میں 57 منزلہ عمارت تعمیر

ایک چینی کمپنی نے 57 منزلہ بلند و بالا عمارت محض 19 دنوں میں تعمیر کر کے سب کو حیران کر دیا ہے۔ براڈ سسٹینبل بلڈنگ نامی کمپنی کے مطابق صوبہ ہونان کے صدر مقام چانگ شا میں اس نے 800 اپارٹمنٹس اور دفاتر والی 57 منزلہ عمارت محض 19 روز میں تعمیر کی ہے۔ کمپنی نے اس عمارت کی تعمیر کے لیے ماڈیولر طریقہ کار اختیار کیا جس کے تحت تعمیرات کے مختلف حصوں کو بہت تیز رفتاری سے آپس میں جوڑ دیا گیا۔ چینی کمپنی کی تعمیرات کی رفتار اتنی زیادہ تیز تھی کہ اس نے روزانہ کی بنیاد پر تین منزلیں تعمیر کیں۔ اب یہ کمپنی اسی شہر میں محض تین ماہ میں 200 منزلہ عمارت کو اسمبل کرنے کا خواب دیکھ رہی ہے۔

حوصلہ افزائی... ٹوٹے ہوئے اعتماد کو جوڑتی ہے

مشکور الرحمٰن

دنیا میں ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں اچھے خیالات رکھیں۔ ہم اس بات کے متمنی رہتے ہیں کہ ہمارے ساتھی ہماری کوششوں کی داد دیں۔ یہ حوصلہ افزائی کی کرشمہ سازی تھی کہ سڑکوں پر اخبار بیچنے والے لڑکے کروڑپتی بن گئے اور کمزور نحیف لوگ طاقتور پہلوان بن گئے۔ حوصلہ افزائی نے سینکڑوں بلکہ ہزاروں انسانوں کی زندگیوں میں انقلاب برپا کر دیئے۔ زخم خوردہ دلوں پر مرہم رکھ دیا اور نہ جانے کتنے آدمیوں کو تباہی و بربادی اور خودکشی سے بچا لیا۔

چند طالب علموں پر ایک تجربہ کیا گیا۔ ٹیچر نے کلاس کے کچھ طلباء کو یہ کہنا شروع کر دیا کہ تم انگریزی اور ریاضی میں بہت نالائق ہو مجھے ڈر ہے کہ تم ان دونوں سبجیکٹ میں فیل ہو جاؤ گے یا پھر تمہارے نمبر بہت کم آئیں گے۔ جبکہ کلاس کے کچھ طلباء کو کچھ نہیں کہا گیا اور انہیں نارمل انداز میں ہی تعلیم دی گئی اور کچھ طلباء کی حوصلہ افزائی کی گئی اور انہیں یہ یقین دلایا گیا کہ اگر تم محنت کرو تو بہت اچھے نمبر لے سکتے ہو۔

جب امتحان کا نتیجہ آیا تو طلباء کا وہ گروپ جسے کچھ اٹھتے بیٹھتے انگریزی اور ریاضی میں کمزوری کے طعنے دیئے تھے ان میں سے کئی طلباء انگریزی اور ریاضی میں فیل ہو گئے اور وہ طلباء جنہیں نارمل انداز میں پڑھایا گیا تھا ان میں سے کچھ کے نمبر بہت اچھے اور کچھ کا نتیجہ ویسا ہی آیا جیسا پہلے آیا کرتا تھا لیکن حیرت انگیز طور پر وہ طلباء جن کی حوصلہ افزائی کی گئی تھی ان میں زیادہ تر طلباء کے بہت اچھے نمبر آئے تھے۔

حوصلہ افزائی ٹوٹے ہوئے اعتماد کو بحال کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ کسی کی حوصلہ افزائی کرنے میں آپ کا کچھ خرچ بھی نہیں ہوتا۔ صرف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے اور ذرا سا وقت درکار ہوتا ہے۔ حوصلہ افزائی کی مختلف صورتیں ہوا کرتی ہیں۔ کبھی پر صرف ایک مختصر سا پرچا لکھ دینا کافی ہو جاتا ہے۔ کبھی دو چار لفظوں سے کام چل جاتا ہے۔ کسی موقع پر صرف ایک ذرا سا اشارہ ہی کافی ہوتا ہے۔ کبھی صرف گرم جوشی سے مصافحہ کر لینے ہی سے خاطر خواہ اثر ہو جاتا ہے۔

بچے اور نوجوان بہت جلد ہمت ہار بیٹھتے ہیں، لہٰذا

ان کی حوصلہ افزائی کی مختلف صورتیں اختیار کرنی ہوتی ہیں۔ کبھی ذرا سی مدد کر دینے سے کام چل جاتا ہے۔ کبھی انعام واکرام کی امید اپنا سحر دکھا دیتی ہے۔ کبھی گزشتہ کامیابی کی یاد مہمیز کا کام کر جاتی ہے بچے آپ کے ہوں یا دوسروں کے ان کی دل کھول کر حوصلہ افزائی کیجیے۔ اگر آپ کسی جگہ افسر ہیں تو یاد رکھیے کہ جس طرح سے مشین تیل ڈالنے سے رواں ہو جاتی ہے، اس طرح حوصلہ افزائی کی بدولت آپ کے ماتحت اور ملازم نہایت اچھی طرح اپنے فرائض منصبی انجام دینے لگتے ہیں۔

آپ یہ دیکھیں گے کہ حوصلہ افزائی کرنے سے لوگ دل کھول کر کام کرنے لگتے ہیں اگر کوئی افسر اپنے ماتحت کی حوصلہ افزائی کر دیتا ہے تو ماتحت اپنے افسر کی ذات میں ایک سحر انگیز کیفیت محسوس کرنے لگتا ہے۔

بعض لوگ دوسروں کی رائے کا خیال نہیں کرتے اور ان کی حوصلہ شکنی کرتے رہتے ہیں۔ ان میں بعض بچوں کے والدین بھی شامل ہیں۔ وہ بچوں کے شوق اور صلاحیتوں کو مد نظر رکھنے کے بجائے اپنی خواہشات ان پر مسلط کرتے ہیں۔ اس رویے کے رد عمل میں بچوں میں احساس کمتری، احساس محرومی اور بد دلی پروان چڑھنے لگتی ہے۔

جیسے کہ نائلہ کو پینٹنگ بنانے کا جنون کی حد تک شوق تھا لیکن اس کے گھر والے اسے وقت کا زیاں سمجھتے تھے اسی لیے اسے بطور سبجیکٹ بھی پینٹنگ رکھنے کی اجازت نہیں دی گئی۔ نائلہ اپنے شوق اور علم کے مطابق کوئی چھوٹی موٹی پینٹنگ اپنی ماما یا پاپا کو دکھاتی تو وہ سختی سے ڈانٹ دیتے اور اس کی ڈرائنگ بھی پھینک دیتے۔ نائلہ کا کہنا ہے کہ صرف یہی نہیں بلکہ وہ کسی اور کھیل میں بھی حد سے زیادہ توجہ دینا پسند نہیں کرتے تھے وہ کھیل کے وقت کو بھی اسٹڈی روم میں صرف کرنے کے قائل ہیں نائلہ کے والدین کے ان رویوں نے نائلہ کی صلاحیتوں کو زنگ لگا دیا اور ایک قابل لڑکی احساس کمتری میں مبتلا ہو گئی۔

آخر ایسا کیوں ہوتا ہے....؟ ہم اپنے اندر کسی کی تعریف یا حوصلہ افزائی کرنے کا ظرف کیوں نہیں رکھتے جو کسی کا حق بھی ہوتا ہے اور ہمارا فرض بھی۔

کسی کی خوبصورتی کی تعریف کرنا، کسی اچھے عمل کو سراہنا، کسی کی اچھی بات کو اپنانا.... یہ حقیقت ہے کہ ہمیں ایسا کرنا مشکل نظر آتا ہے۔ اس کے برعکس ہم چاہتے ہیں کہ ہماری تعریف کی جائے۔ ہماری اچھی یا بری بات کی ہاں میں ہاں ملائی جائے۔ ہمیں سراہا جائے اس سے ہمارے اندر اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

یاد رکھیے! تعریف اور خوشامد میں بہت تھوڑا سا فرق ہوتا ہے۔ تعریف صرف کسی جائز اور قابل فخر عمل کی ہوتی ہے اور خوشامد میں ہم کسی کو گمراہ کرتے ہیں۔ اس کے برے عمل کو بھی سراہتے ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ ایسا کرتے ہوئے ہمیں کوئی دقت بھی نہیں ہوتی۔ خوشامد میں ہم کسی سے اپنا کوئی کام نکلوا رہے ہوتے ہیں یا اس کی نظروں میں اچھا بننے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ اسے یہ باور کرانا مقصود ہوتا ہے کہ ہم اس کے خیر خواہ ہیں۔ درحقیقت خوشامد کرنے والا دوسرے فرد کے کردار

اور شخصیت کو توڑ رہا ہوتا ہے۔ اسے ایک غلط Dose دے رہا ہوتا ہے جس طرح کسی کو نیند کا انجیکشن دے دینا یا کوئی نشہ آور عادت ڈال دینا۔ ہاں! ہم خوشامد کر کے کسی کو اس نشے میں مبتلا ہی کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس جو اس کے جائز حقدار ہوتے ہیں ان کی تعریف یا حوصلہ افزائی کرنا برا سمجھتے ہیں۔ یہ یہ کہہ دیتے ہیں کہ تعریف کر دینے سے فلاں کا دماغ آسمان پر چڑھ جائے گا۔

حالانکہ خوشامد سے ہم دوسرے آدمی کا دماغ پستیوں میں دھکیل دیتے ہیں۔ ظاہری بات ہے کہ وہ دوسروں کو اپنے آگے حقیر محسوس کرنے لگے گا۔ اس میں اتنا قصور اس شخص کا نہیں ہوگا جس کی خوشامد کی جا رہی ہے بلکہ وہ شخص جو خوشامد کر رہا ہے۔ وہ اصل خطاکار ہے۔ کسی کے اخلاق کی غلط تعمیر بہت بڑا جرم ہے۔

سب سے پہلے ماں باپ ہی اپنی اولاد کی تربیت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ انہیں اچھی بات پر حوصلہ افزائی کرنا اور بری بات پر ٹوکنا لازم ہوتا ہے۔ بعض اوقات دیکھنے میں آیا ہے کہ خود ماں باپ اپنی اولاد کی غلط تربیت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان کا بچہ کسی سے جھگڑا کرے اور مار کھائے تو والدین طیش میں آ کر اس سے کہیں گے کہ جاؤ تم بھی مار کر آؤ اور جب ان کا بچہ چھوٹے چھوٹے جھگڑوں سے لڑنا سیکھ جاتا ہے تو ماں باپ خوش ہو کر کہتے ہیں "بہت اچھا کیا جو تمہیں پتھر مارے تم اسے اینٹ سے جواب دو" یہ ایک برے فعل کی غلط حوصلہ افزائی ہے۔ آپ تصور کر سکتے ہیں کہ ذرا سی غلط رہنمائی سے بچے کے اخلاق و کردار کی تعمیر کتنی بری طرح Damage ہوئی۔

جب ہم کسی کی کسی اچھے عمل پر تعریف یا حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ تو اس عمل کی قیمت و اہمیت بہت بڑھ جاتی ہے۔ آج آپ کسی چھوٹی بات پر اپنے اعلیٰ ظرف کا مظاہرہ کریں گے تو کل اس کا مثبت رد عمل بھی پائیں گے۔ کیونکہ کسی عمل کی تکمیل میں حوصلہ افزائی۔ ریڑھ کی ہڈی کا کام دیتی ہے۔ انسان کو اعتماد بخشتی ہے اور بلندی کی راہ پر گامزن رکھتی ہے۔ کتنی اچھی اور بڑی بات ہے کہ آپ کے چند ہمت افزاء لفظ کسی دوسرے کی ڈھارس اور ہمت بن جاتے ہیں۔

تعریف اور خوشامد، حوصلہ افزائی اور حوصلہ شکنی... سے انسان کا کردار بنتا بھی ہے اور بگڑتا بھی ہے اور یہ سارے کا سارا انحصار آپ کے چند لفظوں پر ہے۔ اگر یہ بروقت ادا ہو جاتے ہیں تو اس کے مثبت نتائج میں آپ کا بڑا ہاتھ ہوگا اور اگر یہ غلط فعل اور غلط وقت پر خوشامد اور حوصلہ شکنی کی صورت میں ادا ہوتے ہیں تو کسی انسان کی اخلاقی بلندی کا بڑا Loss ہوگا اور اس کے ذمہ دار خوشامد کرنے والے بھی ہوں گے۔

اپنے لفظوں کو سوچ سمجھ کر ادا کریں اور اس کے حق دار کو ہی ادا کریں۔ یہ لفظ کسی کی قسمت بنانے اور بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جہاں تک ہو سکے خوشامد سے پرہیز کریں۔ اپنے کسی مطلب کے عوض کسی دوسرے کو ذہنی طور پر Decline کرنا ایک انتہائی ناپسندیدہ عمل ہے۔

❋

پارس

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا حاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔

بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عونت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

چودہویں قسط:

دونوں کے قدم دروازے پر ہی جم گئے۔ لمحے بھر میں اندر کا نقشہ ہی پلٹ گیا تھا۔

کلثوم کے منہ سے جھاگ نکل رہا تھا وہ ہذیانی انداز میں چیخیں مار رہی تھی، نہ جانے منہ ہی منہ میں کیا بڑبڑا رہی تھی۔ ایک بہن ہونے میں کچھ ہی حواس

بالتہ ہی کلثوم کو پھٹی پھٹی آنکھوں سے دیکھ رہی تھی۔ اس کے قدموں میں کٹی ہوئی سبزی پڑی تھی۔ غالباً وہ وہیں بیٹھ کر سبزی کاٹ رہی تھی۔

بھائیوں کے ہوتے ہوئے ان میں اتنی ہمت نہ تھی کہ اپنی جگہ سے جنبش بھی کر تیں۔ کنیز کے ہاتھ میں پانی کا کٹورا تھا۔ شاید وہ چھینٹے ڈالنے کی کوشش کر رہی تھی۔

رحم دین اور دونوں بھائی اسے بری طرح جکڑے ہوئے تھے۔ مگر کلثوم ان کے قابو سے باہر تھی۔

رشید سے چھوٹے حمید نے جو کسی طور پہلوان سے کم نہ تھا کلثوم کو دونوں بازوؤں سے انتہائی مضبوطی سے جکڑ لیا مگر کلثوم تو اس وقت دس پہلوانوں سے بھی زیادہ طاقت ور ہو رہی تھی۔ اس نے ایک جھٹکے سے بھائی کو پیچھے دھکیل دیا وہ دیوار سے ٹکرایا۔ اس کے ماتھے سے لال رنگ کی ایک لکیر نمودار ہوئی۔

حمید نے بہن کی ذہنی حالت کی پرواہ کیے بغیر پوری قوت سے اسے پکڑ کر اس کے گالوں پر تھپڑوں کی بارش کر دی۔ وہ بے اوسان سی ہونے لگی اس کا ہونٹ پھٹ گیا تھا۔ جس سے خون کی پھواریں نکل رہی تھیں۔

یہ دیکھ کر مہرین کی چیخ نکل گئی مگر آگے بڑھنے کی ہمت اس میں تب بھی نہ تھی۔

"چھوڑ اسے، جان سے گا اب گیا"۔ رحم دین اور رشید کلثوم کو چھوڑ کر حمید پر طاری بھوت کو اتارنے میں لگ گئے۔

مگر وہ تو جنگلی ہو گیا تھا...

"پاگل پن کے ڈرامے کرتی ہے ہاتھ اٹھانے کی مجھ پر"....وہ چیخا۔

"اسے رسیوں سے باندھ کر رکھو"۔

"ارے کمبخت پیچھے ہٹ، بہن ہے تیری مر جائے گی ایسے"۔ کنیز چلائی

"مرتی ہے تو مرے۔ بدنام کر دیا ہے اس نے پوری برادری میں۔ لوگ مجھ سے آتے جاتے پوچھتے ہیں کہ یہ کیوں سسرال چھوڑ کر میکے بیٹھی ہے"۔

کلثوم کا ہیجان بڑھنے لگا۔ اس نے سبزی کے پاس پڑی چھری اٹھا کر ہوا میں بلند کر لی۔

اس کے ہاتھ میں چھری دیکھ کر حمید جلدی سے پیچھے ہو گیا۔ یہ منظر دیکھ کر کنیز ڈر کے مارے چلانے لگی۔

قریب تھا کہ وہ چھری اپنے اندر اتارتی پارس دوڑتی ہوئی تیزی سے کلثوم سے چمٹ گئی۔

"ماں رک جا... ماں رک جا"....اس کا گھیرا کلثوم کے گرد مسلسل تنگ ہو رہا تھا۔ پارس نے جکڑتے ہی کلثوم اور تیزی سے ہاتھ پیر مارنے لگی۔ اس صورت میں اس کے ہاتھ سے چھری چھن گئی۔

"ہائے میری بچی"..... سکینہ کا حلق خشک ہونے لگا۔

شفیق نے سکینہ کا بازو پکڑ کر اسے روک رکھا تھا۔ رک جا کچھ نہیں ہو گا پارس کو۔ وہ غور سے اپنی بچی کو دیکھ رہا تھا۔ پارس کی گرفت جیسے جیسے مضبوط ہو رہی تھی ویسے ویسے کلثوم ڈھیلی پڑتی جا رہی تھی۔ تھوڑی ہی دیر میں وہ مٹی کے ڈھیر کی طرح بیٹھتی چلی گئی۔

پارس اس کو ایسے ہی پکڑے زمین پہ بیٹھ گئی اور

اسے دھیرے سے سیدھا لیٹا دیا۔

وہ پسینے میں شرابور تھی۔

کلثوم آہستہ آہستہ بے جان سی ہوتی جا رہی تھی۔ کچھ خبر نہیں کہ بے ہوش ہے یا ہوش میں۔ مگر وہ بے سدھ پڑی تھی۔

پارس نے اپنا ہاتھ اس کے ماتھے پر رکھا۔ وہ زیر لب تیزی سے کچھ پڑھ رہی تھی۔

کنیز اور دیگر گھر والے یہ منظر آنکھیں پھاڑے دیکھ رہے تھے۔ ان کی نظریں کلثوم سے زیادہ پارس کو گھور رہی تھیں۔

''ہائے میں مر گئی کلثوم او کلثوم'' ناظمہ دروازے کو پھیلاتی کلثوم کی جانب بڑھی۔ مگر سکینہ نے اسے جلدی سے پکڑ لیا۔ ''رک جا۔ میں رک''۔

''مجھے شک تھا یہ کچھ نہ کچھ کھا مرے گی''۔ ناظمہ بڑبڑاتی پریشانی کے عالم میں اس کی جانب بڑھی۔

اس کی یہ بات سن کر کنیز اور رحم دین نے چونک کر اس کی طرف دیکھا۔

''کیا پتہ تھا تجھے''۔ کنیز ہنکارتی اس کی طرف بڑھی۔

''م۔ م۔ مجھ نہیں چاچی''۔ وہ گڑبڑا گئی۔

''نہیں بول کیا مطلب تیرا؟''

''وہ چاچی یہ صبح میرے گھر آئی تھی۔ اس کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی۔ پریشان تھی اس کے لیے''۔

''ہاں کس کے لئے''۔ رحم دین کی بولی تھی۔

''و و و و میرا مطلب گھر والے کے لئے''۔ اس نے سفید

جھوٹ بولا۔

''کہہ رہی تھی وہ گھر نہیں لے کر گیا تو کچھ کھا مروں گی''۔ ناظمہ اپنی جان بچانے کے لئے جھوٹ پہ جھوٹ بولتی گئی۔

سکینہ اسے گھورنے لگی۔ وہ جانتی تھی کہ ناظمہ جھوٹ بول رہی ہے۔ سچ تو یہ تھا کہ یہ بات کنیز اور رحم دین سے بھی بعض نہیں ہو رہی تھی۔ سچائی تو وہ بھی جانتے تھے۔

وہ کڑوی سچائی جس پر پردہ ڈالتے ڈالتے وہ اپنی بیٹی سے ہاتھ دھونے لگے تھے۔ مگر ناک کی خاطر انہیں اس کی بھی انہیں پرواہ نہ تھی۔

''اماں دیکھ..... یہ لڑکی کیا کر رہی ہے'' رشید چلاتے ہوئے آگے بڑھا۔ اس نے پارس کا بازو پکڑنے کی کوشش کی۔

''صبر جا..... خبردار جو میری بیٹی کو ہاتھ بھی لگایا''۔ شفیق نے جلدی سے آگے بڑھ کر اس کو جھڑ دیا

''تو ہٹا تو ناں اس کو''۔

رشید چیختے ہوئے بولا

''یہ تو کیا اس کی

جان سے چپکی ہوئی ہے"۔ کنیز نے پارس پر دھاوا بول دیا۔

"چھوڑ اسے"۔ ان نے ورم زرق پارس کو جھنجوڑنا شروع کر دیا۔

مگر پارس کو تو جیسے کچھ سنائی ہی نہیں دے رہا تھا۔ اتنی دیر میں کلثوم کو ہوش آ گیا۔

"آ...." وہ کراہی تھی۔ اس کے جسم میں درد ہو رہا تھا۔ اسے ہوش میں آتا دیکھ کر دور کھڑی چھوٹی بہنیں جو اب تک پتھر کی بنیں دبی دبی سانسیں لے رہیں تھی۔ ان میں جیسے زندگی سی دوڑ گئی۔

"باجی کو ہوش آ گیا"۔ وہ جلدی سے بہن کے قریب آ گئیں۔ باجی مہرین رو پڑی۔

"باجی ٹھیک ہے۔ اب انہیں اوپر لاؤ"۔ پارس بولتی ہوئی کھڑی ہو گئی۔

ناصرہ جلدی سے مدد کے لئے آگے بڑھی۔ کلثوم کو کندھوں کا سہارا دیتی تقریباً گھسیٹتی ہوئی کمرے میں لے گئی۔ پارس ان کے پیچھے چل دی۔

"اری تو کہاں جا رہی ہے منحوس....؟ یہ سب تیرا ہی تو کیا دھرا ہے"۔

"میں نے کیا کیا ہے چاچی"۔ پارس معصومیت سے بولی۔

"جب سے تجھ سے مل کر آئی ہے اسی دن سے انٹ شانٹ بک رہی ہے۔ دیوانوں کی طرح بولائی بولائی پھرتی ہے.... اور تجھ بتا ابھی کیا کر رہی تھی تو اس کے پاس بیٹھ کر"۔ کنیز کمر پہ ہاتھ رکھ کر کھڑی ہو گئی۔

"چاچی میں تو...."

"بہت بول لی کنیز.... اب چپ ہو جا تو"۔ سکینہ جلدی سے پارس کی بات کاٹ کر بیچ میں بولی۔

"جا پہلے جا کر اپنی بچی کی خبر لے۔"

"اس کا حال جان، سمجھی تو"

"اب چل یہاں سے ہو گئی تیری خواہش پوری۔ بچ گئی کلثوم"۔ سکینہ غصے سے پارس کی طرف پلٹی۔

"بس دفع ہو تم لوگ یہاں سے۔ نہ جانے کونسی مٹی کے بنے ہو۔ جتنا دھکا دو اتنا چپکتے ہو"۔ کنیز چلائی

"رحم دین اس کی زبان کو لگام ڈال"۔ شفیق نے ضبط کا دامن چھوٹنے لگا۔

"او چھوڑو بھی ان کو ان کے حال پر"۔

"چلو یہاں سے"۔ سکینہ تیزی سے پارس کا ہاتھ پکڑ کر دروازے کی جانب بڑھی۔ مگر ان کے قدم چند لمحوں کے لئے تھم گئے۔ شور و غل سے آس پاس سے کافی لوگ اکٹھا ہو گئے تھے۔ کئی لوگوں کی نظریں پارس کو گھور رہی تھیں۔ ان کی نظروں میں تجسس تھا، سوال تھا، کیا ہوا؟ کیا ہو رہا ہے؟

سکینہ کا دل بری طرح دھڑکنے لگا۔ وہ جس بات سے خوفزدہ ہو رہی تھی وہ بالآخر ہونے لگی تھی۔

نہیں میرے اندیشے سچ نہ ثابت ہو جائیں۔ اس کے لبوں پر صرف یہی دعا تھی کہ میرے اللہ میری بچی کو ہر شر سے محفوظ رکھنا۔ یہ لوگ اپنی جہالت میں نہ جانے پارس کو کیا سمجھیں؟

"اری پارس تو تو بڑی سیانی نکلی"۔ ایک عورت بولی۔

"ہاں ہاں دیکھو تو کلثوم کو کیسے ٹھیک کر دیا"۔ ایک آدمی نے تائید کی

"کوئی ٹھیک ویک نہیں کیا۔ وہ کوئی بیمار تھوڑا ہی

ہے"۔ کنیز جھڑکی "یہ تو چڑیل ہے چڑیل۔ کہہ رہی تھی خواب دیکھا ہے کہ کلثوم کو کچھ ہو جائیگا"۔ کنیز نے گھر کا ماحول بگڑتے دیکھ کر سارا الزام پارس پر تھوپ دیا۔

"چاچی اتنا کڑوا تو نہ بول۔ باجی میری بہن ہے"۔ پارس کے لہجے میں بے تحاشہ معصومیت تھی سکینہ کا دل تڑپ گیا

مگر کنیز تو جانے کس مٹی کی بنی تھی۔ "ارے کوئی بہن وہن نہیں ہے تیری۔ خوامخواہ اس کا پیچھا نہ لے"۔ اس نے بری طرح جھڑکا

شفیق نے کچھ کہنے سے پہلے پارس نے باپ کا ہاتھ زور سے دبایا۔ شفیق نے پارس کی جانب دیکھا۔ اس کی آنکھوں میں چپ رہنے کی التجا تھی۔ وہ خون کا گھونٹ پی کر رہ گیا۔ "اب چلیں یہاں سے" اس نے تلخی سے کہا۔ شفیق کے تیور سے تو ویسے ہی سب گھبراتے تھے۔ اسے غصے میں دیکھ کر لوگ ادھر ادھر چھٹنے لگے۔ انھوں نے غنیمت جانا وہ کچھ کہے سنے بغیر تیز قدموں سے گھر کی جانب چل دیئے۔ انہیں جگہ دے کر چند لوگ پھر گھر کے آس پاس جمع ہو گئے۔ ان کی نظروں سے شک کے ناگ پھن مار رہے تھے۔

"ارے کچھ نہیں ہوا میری بچی کو۔ یہ تو اس منحوس کا سایہ پڑنے سے میری بچی کو دورہ پڑا تھا"۔ کنیز نے بات گھمائی "میں تو کہتی ہوں اپنی بیٹیوں پر بھی نظر رکھو۔ اس کے سامنے سے بھی دور رکھو"۔

"ہاں تو پھر یہ کلثوم کیوں شور مچا رہی تھی اتنا"۔ ایک عورت شکی لہجے میں بولی۔

"دیکھ کنیز اب تو نہ چھپا۔ بتا دے آخر کیا بات ہے جو تیری لاڈلی گھر چھوڑے بیٹھی ہے"۔ گاؤں والوں کو بھی اس جھگڑے میں مزہ آنے لگا۔

کنیز کے لئے بات کو نبھانا مشکل ہو گیا۔

وہ چڑتے ہوئے سکینہ شفیق کی جانب اشارہ کرتے ہوئے بولی

"ارے نہیں۔ ان دونوں کو تو ہم سے ایسے ہی جلن ہے۔ پتا تو ہے تم سب کو"۔ "لڑکی کو وہ دے کر اسے سر پہ چڑھانا چاہتے ہیں"۔ اس نے الٹی سیدھی باتوں سے پارس کی برائی گاؤں کی عورتوں کے دماغ میں بھرنا شروع کر دی۔

"ہاں کہہ تو تو صحیح رہی ہے"۔ ایک عورت جو ٹھوڑی پہ ہاتھ دھرے شاید یہی سوچ رہی تھی جھٹ سے بول پڑی

"ایسے ہی بے حیائی پھیلائی ہوئی ہے۔ غیر مرد سے پڑھاتی ہے۔ ہونہہ...." شیداں کا یہ کہنا تھا کہ وہ لوگ جو اب تک پارس سے متاثر نظر آ رہے

تھے جیسے ہوش میں آگئے۔

"ہاں ایویں میں اپنی اہمیت جتا رہی ہو گی"۔ شیداں کو تو فساد پھیلانے کے لئے پوری ہنڈیا مل گئی تھی۔ سب کا رخ اب پارس کی جانب تھا۔

"اری کچھ خبر کلثوم کی بھی لے لے کیا حال ہے اس کا"۔ رحم دین جو ابھی تک خاموش تماشائی بنا ہوا تھا بول پڑا۔

"ہاں ہاں، وہ ٹھیک ہے پھر آیا تھا"۔ کڑیاں ہیں اس کے پاس کنیز نے تسلی دی۔

کلثوم چارپائی پر چت پڑی تھی۔ بظاہر وہ بے جان لگ رہی تھی۔ ناظمہ نے غور سے دیکھا۔ پتلیوں کی حرکت بتا رہی تھی کہ وہ ہوش میں ہے۔ اس کی نگاہ چھت پر ٹکی تھی جیسے کچھ کھوج رہی ہوں۔

"شکر ہے تجھے ہوش آیا"۔ ناظمہ پیار سے اس کا ہاتھ سہلاتے ہوئے بولی۔

"کیا ہو گیا ہے میری باجی کو"۔ مہرین بے اختیار بہن سے لپٹ کر رو پڑی۔

"کچھ نہیں ہوا۔ یہ ٹھیک ہو جائے گی"۔ ناظمہ نے توصف دیا۔

"کلثوم اسے ٹکر ٹکر دیکھنے لگی"۔ اس وقت کلثوم کی نگاہوں میں ایک عجیب سی گہرائی تھی۔

ناظمہ نے محسوس کیا ان نظروں میں کوئی شکایت نہ تھی۔ اسے لگا جیسے وہ کچھ کہنا چاہ رہی ہو۔ مگر کیا....؟ وہ سوچ میں پڑ گئی۔

"پارس کہاں ہے....؟" کلثوم کا پہلا جملہ اس کا سوال تھا۔

"وہ تو اپنے گھر چلی گئی...." ناظمہ ترشی سے بولی

کلثوم نے آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد کمرے میں ایک گہری خاموشی چھا گئی۔

پھر بھی ایک سوال کئی لوگوں کے ذہنوں میں تھا پارس نے ایسا کیا کیا تھا جو کلثوم فوراً بھی چنگی ہو گئی....

❖❖❖

پورے راستے تینوں میں سے کسی نے بھی ایک دوسرے سے بات نہ کی۔

سکینہ کے قدم بالخصوص بہت تیز اٹھ رہے تھے اس کا بس چلتا تو اڑ کر گھر پہنچ جاتی۔ مگر پارس کے چہرے پر وہی معصوم مسکان کھیل رہی تھی جو اب اس کی شخصیت کا خاصہ بن گئی تھی۔

شفیق پر بھی گہری سنجیدگی چھائی ہوئی تھی۔ گھر میں گھستے ہی شفیق نے تو کوئی بات کئے بغیر کام پر جانے کی تیاری پکڑلی۔ مگر سکینہ ابھی ابھی سی پلنگ پر بیٹھ گئی۔

"کچھ نہیں ہو گا اماں....! آپ پریشان نہ ہوں"۔ ماں کو اتنا زیادہ سوچ میں ڈوبا دیکھ کر پارس نے تسلی دی۔ سکینہ نے اسے غصے سے گھورا۔ مگر وہ بھی لاڈ سے ماں کے گلے میں بانہیں ڈال کر بیٹھ گئی

سکینہ غور سے اس کے مسکراتے ہوئے شانت چہرے کو تکنے لگی۔ اسے دیکھ کر لگتا ہی نہ تھا کہ ابھی تھوڑی دیر پہلے کچھ ہوا ہے

"ارے اماں کیا ہوا....؟ یہ لوگ جیسے بھی ہیں ہمارے ہیں۔ آج نہیں تو کل یہ سچائی کو ضرور سمجھیں گے"۔ وہ پورے اطمینان سے بولی

"کیسا دل ہے تیرا، اتنی صلواتیں سن کر بھی ہنس رہی ہے، ان کی ہی طرف داری کر رہی ہے۔ دیکھا نہیں کیا کہا تیرے بارے میں اس کم بخت کنیز نے؟"

"ارے اماں، آپ کی بیٹی اتنی کمزور نہیں ہے"

پارس نے آپ کی بیٹی پر زور دے کر کہا.... "وہ سچ کا سامنا کرنے کی ہمت رکھتی ہے"۔

"سچ ہے، سچا انسان کبھی بھی بندوں سے توقع نہیں باندھتا۔ اس کی ہر تمنا، ہر خواہش اللہ سے جڑی ہوتی ہے اور یہی تو سوہنے آقا کے غلاموں کی نشانی ہے"۔ اس نے اپنے انگوٹھے ماتھے سے لگا کے آنکھوں سے چومے۔

"تو ٹھیک کہہ رہی ہے میری بچی....! مگر میں کیا کروں....؟ ماں ہوں نا۔ تجھے مشکل میں نہیں دیکھ سکتی کوئی تیری طرف انگلی اٹھائے۔ تجھ پر جھوٹے الزام دھرے یہ مجھے برداشت نہیں"۔

سکینہ نرم پڑنے لگی۔

"اس گاؤں میں سیدھی سادی لڑکیوں کا جینا محال ہے۔ مردوں کے اس جھوٹے راج میں تو اکیلے کیسے ان سب کا سامنا کرے گی۔ آخر ہے تو تو ایک لڑکی ہی"۔

"بالکل ویسے ہی جیسے آپ نے کیا ہے میری خاطر" اس نے ماں کی گود میں سر رکھ دیا۔

"خاندان بھر کو چھوڑ کر، رواجوں کے خلاف جا کر مجھے پڑھا رہی ہیں، میری تربیت کی ہے، بالکل ایسے ہی"۔ وہ اپنی بات جاری رکھتے ہوئے بولی۔

"لیکن میرے ساتھ تو شفیق ہے۔ میں اکیلی نہیں ہوں"۔

"میرے ساتھ بھی تو...."

"میں کام پہ جا رہا ہوں، دیر ہو جائے گی مجھے"۔ شفیق کی آواز نے دونوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیا

اس کا لہجہ بہت سنجیدہ تھا۔

"بابا رکیے،" پارس اپنی بات ادھوری چھوڑ کر جلدی سے اٹھ کر شفیق کے پاس جا کر کھڑی ہو گئی۔

"آپ ناراض ہیں؟"

"نہیں پتر.... میں بھلا تجھ سے کیوں ناراض ہوں گا....؟"

"آج صبح جو کچھ بھی ہوا کلثوم باجی کے ہاں...." اس کے لہجے میں جھجک تھی۔

"اونہ پتر جی نہ"۔ شفیق کے لہجے میں شہد سی مٹھاس گھل گئی

"میں ان لوگوں کی اصلیت اور مزاج پہلے سے جانتا ہوں، مجھے پتا تھا وہ کیسا برتاؤ کریں گے"۔

پارس نے سکھ کا سانس لیا۔

"بس یہ بتا تو خوش ہے....؟ تیری ذمہ داری پوری ہو گئی کہ نہیں....؟" اس نے بیٹی کے سر پہ ہاتھ رکھا

"ہاں بابا لیکن...."

"لیکن ویکن چھوڑ.... ہم نے کہا ناں ہم تیرے ساتھ ہیں۔ بس اب تو پڑھنے بیٹھ۔ پر سوں ماسٹر صاحب کو لے کر آؤں گا.... ٹھیک ہے....؟"

"ارے بابا وہ نہ بھی آئے تو بھی پڑھوں گی"۔ وہ نہ جانے کس ترنگ میں کہہ گئی

شفیق چونک گیا۔ آج تیسری بار اس نے کہا ہے کہ ماسٹر صاحب نہ بھی آئے تو۔ وہ اس کا جملہ ذہن میں دہرانے لگا۔ اب شفیق کی چھٹی حس اسے بے چین کر رہی تھی۔

اللہ خیر کرے.... نہ جانے اب کیا ہونے والا ہے۔ اس نے چاہا کہ وہ پارس سے اس بات کا مطلب پوچھے مگر اسے پتا تھا وہ جواب نہیں دے گی۔ وہ یہی سوچتے سوچتے گھر سے نکل گیا۔

اس بات کو دو دن گزر چکے تھے فی الوقت کسی کی جانب سے کوئی ایسی بات سامنے نہ آئی تھی کہ۔ مگر یہ عجیب سی خاموشی سکینہ والدہ کو اندر بے چین کر رہی تھی۔

❖❖❖

"کیا بات ہے کلثوم..... ! اب تک ناراض ہے نا مجھ سے"۔ ناظمہ کو احساس تھا کہ یہ سب اس کی نادانی کی وجہ سے ہوا ہے وہ اس احساس جرم میں دو دن سے کلثوم کے پاس تھی۔

مگر وہ محسوس کر رہی تھی کہ کلثوم پہلے کی نسبت پرسکون تھی۔ دو دن سے نہ تو اس نے کوئی شور مچایا تھا اور نہ ہی کوئی شکایت کی تھی۔ وہ اس کے قریب بیٹھ گئی۔

"نہیں تو"۔ کلثوم بولی۔

"تو پھر کیوں اتنی خاموش ہے"۔

"دراصل"..... وہ کچھ کہتے کہتے چپ ہو گئی۔

"ہاں ہاں بول"۔ ناظمہ چہک کر بولی۔ اسے سکون ہوا کہ کلثوم اب بھی اس پر اعتبار کرتی ہے۔

"میں پارس سے ملنا چاہتی ہوں"۔ ناظمہ کلثوم کی بات سن کر تھوڑی چونک گئی

"کیں ؟! لگتا ہے سیٹھ تھپڑوں کا اثر ختم ہو گیا ہے"۔ ناظمہ نے مذاق اڑایا

کلثوم نے اس کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا

"بھول گئی کیا؟! ابھی دو دن پہلے ہی کتنی مشکل سے تیری حالت سنبھلی تھی"۔ ناظمہ نے یاد دہانی کروائی۔

"ہاں سب یاد ہے..... پر کچھ ایسا بھی تھا جو بہت عجیب تھا ناظمہ"۔ وہ کسی گہری سوچ میں ڈوبی ہوئی

"کیا عجیب تھا.....؟"

"پتا نہیں پر کچھ ہوا ضرور تھا۔ مجھے تو ہوش ہی نہیں تھا مگر مجھے پارس کا چہرہ یاد ہے وہ مجھ پر جھکی ہوئی تھی"۔

"تجھے پتا ہے ناظمہ اس لمحے میں نے ایک روشنی سی دیکھی اور پھر پھر..... " کلثوم اپنا ہاتھ انگلیوں سے رگڑنے لگی جیسے کچھ یاد کرنے کی کوشش کر رہی ہو۔

ناظمہ جو کلثوم کی بات بڑے غور سے سن رہی تھی برا سا منہ بنا کر بولی۔ "لے یہ بھی کیا بات ہوئی۔ سورج سر پر تھا جب تجھے دورہ پڑا تھا اسی کی روشنی سے آنکھیں چندھیائی ہوں گی"۔

"نہیں وہ روشنی..... پارس اس وقت پاس نہیں تھی"۔ کلثوم نے غور سے بولی

ناظمہ اسے شکی نظروں سے گھورنے لگی۔

"قسم سے اس وقت وہ..... " کلثوم نے جلدی سے چٹکی سی بنا کر گلے پر رکھی

"مجھے تو لگتا ہے کہ پارس کا بھوت تیرے دماغ پر چڑھ گیا ہے"۔ ناظمہ اس کی بات کاٹ کر بیزاری سے بولی۔ "ایسا کر میرے ساتھ چل کر کالے بابا سے دھاگہ بندھوا لے"۔

کلثوم وہاں کی بات ذرا اچھی نہ لگی۔

"مت کر میری بات پر یقین... پر یہ حق ہے کہ میں پارس سے ملنے جاؤں گی"۔ وہ ضدی بچے میں بولی۔ "اور تو بھی ساتھ چلے گی"۔

"نہ بیبا مجھے یاد ہے تو کہتی تھی کہ پارس تجھے خواب میں نظر آتی ہے اور اب یہ روشنی پتہ نہیں کیا... کلثوم مت کر ایسا اپنے ساتھ"۔ ناظمہ نے اسے ڈرایا۔

"نہیں ناظمہ جو میں سمجھ رہی ہوں وہ شاید تجھے سمجھ نہیں پڑی"۔ کلثوم بولی "بس میرا دل بے چین ہے پارس وہ نہیں جو ہم سمجھتے ہیں"۔ کلثوم کی آواز بھر آئی۔

"ناظمہ نے اسے گھورا" مگر شاید دل ہی دل میں وہ بھی کلثوم کی تائید کر رہی تھی۔

❖❖❖

دروازہ پارس نے ہی کھولا تھا۔ کلثوم کو سامنے دیکھ کر وہ خوشی سے پھولے نہیں سمائی۔ کلثوم بے قرار ہو کر اس سے لپٹ گئی۔ اس نے بے اختیار زار و قطار رونا شروع کر دیا "مجھے معاف کر دے پارس مجھے معاف کر دے"۔ وہ روتے ہوئے بولی۔

"کیا ہوا کلثوم باجی... کس بات کی معافی مانگ رہی ہیں...؟" پارس حیرت سے بولی۔

"کہ ایک بار کہہ دے تو نے مجھے معاف کیا"۔

"ہاں معاف کیا مگر کس بات کے لئے"۔

"میں نے تجھے کتنا غلط سمجھا۔ تجھے کوسا، تجھے گالیاں دیں"۔

"نہیں باجی... کوئی بات نہیں۔ آپ کی اس وقت طبیعت ٹھیک نہیں تھی ناں اس لئے"۔ وہ معصومیت سے بولی۔

"کلثوم باجی...! آپ کو سامنے دیکھ کر میں بتا نہیں سکتی کہ میں کتنی خوش ہوں۔ اچھا آپ اندر تو چلیں"... پارس، کلثوم کا ہاتھ پکڑ کر کمرے میں لے آئی۔

"پارس!..." اس نے پکارا۔

"جی باجی!" پارس جو بڑے غور سے کلثوم کو دیکھ رہی تھی پیار سے بولی۔

"آ میرے پاس بیٹھ"۔ اس نے اپنے پہلو میں اشارہ کیا۔ پارس کلثوم کے قریب بیٹھ گئی۔

"پارس"۔ کلثوم نے اس کا چہرہ ہاتھوں میں لے لیا۔

"کیا ہوا... باجی ایسے کیوں دیکھ رہی ہو؟"۔

"میرے لئے دعا کر... میرے دل کو قرار ملے"۔ اس کی آنکھوں سے پھر آنسو نکلنے لگے۔ "اللہ سے کہو مجھے معاف کر دے۔ پتا نہیں کتنے گناہ کئے میں نے جو یہ دکھ میرے نصیب میں لکھ دیا گیا"۔ وہ تڑپ اٹھی۔ "نہیں باجی... ایسے تو ناں بولیں۔ اللہ تو بہت مہربان ہے۔ وہ تو ماؤں سے ستر گنا زیادہ محبت کرتا ہے ہم سے"۔

"پتہ نہیں وہ مجھ سے بھی محبت کرتا ہے یا نہیں، اللہ سے دعا کر وہ مجھے معاف کر دے"۔ وہ بلکنے لگی۔

"باجی...! ایسے مت بولیں۔ اللہ بڑا رحیم ہے اسے اپنی ہر مخلوق سے محبت ہے"۔

"تو پھر وہ میری کیوں نہیں سنتا"۔ وہ جھلائی

"ایک وہی تو ہے جو سنتا ہے۔ جو ہم کہیں وہ بھی اور جو نہ کہہ سکیں وہ بھی"۔ پارس نے اس کی آنکھوں میں جھانکا۔ "سچ بتا... باجی کیا سچ میں تجھے

ایسا لگتا ہے کہ وہ تیری نہیں سنتا"

"ہاں...."

"نہیں میری آنکھوں میں دیکھ کر بولو باجی"۔

اس نے کوئی جواب نہیں دیا

"باجی....! تو بس اللہ کی مرضی میں خود کو راضی کر کہ اس کی رضا ہی میں ہمارے لیے سکون ہے خوشی ہے"۔

"تو پھر میں کیا کروں، کیسے خود کو اس کی رضا میں راضی کروں؟ یہ سکون کی دولت کہاں سے لاؤں۔ بتاناں" وہ بچوں کی طرح اسے جھنجھوڑنے لگی

"سکون تیرے اندر ہی چھپا ہے۔ وہ تو خود تیرا منتظر ہے"۔ پارس گہری آواز میں بولی۔

"میرے اندر؟" اس نے بے چینی سے پہلو بدلا

"کہاں؟" اس کے لہجے میں استعجاب تھا

پارس کو کلثوم کی آنکھوں میں بچوں کی سی معصومیت نظر آئی۔ "باجی اللہ پر یقین کرنا سیکھ لے سکون تجھے خود ڈھونڈ لے گا"۔

"اچھا"۔ وہ اس کی بات سن کر تھوڑی دیر خاموش ہو گئی۔

"پارس" اس نے دھیرے سے پکارا

"مجھے پڑھنا سکھائے گی؟.... بتا نا کیا تو مجھے اس اندھیرے سے باہر نکالے گی؟"

کلثوم کی بات سن کر پارس ہنس پڑی

"ہاں باجی کیوں نہیں.... آپ نے بالکل صحیح کہا یہ اندھیرا ہی تو ہے جس میں ہم بھٹکتے چلے جا رہے ہیں۔ نہ راستے کا پتا نہ منزل کی خبر"

"ہائے اس جہالت کے ہاتھوں میں کتنی آسانی سے بے وقوف بن گئی"۔ کلثوم تاسف سے بولی۔ پھر جلدی سے پارس کو کندھوں سے پکڑ لیا۔ "تم سے تم مجھے اتنی روشنی تو دکھا کہ میں خود کو دکھائی دے سکوں۔ تاکہ پھر کوئی مجھے بھٹکا نہ سکے تاکہ میں.... تاکہ میں...." اس کا چہرہ جوش سے لال پڑنے لگا "مجھے پڑھائے گی ناں پارس، مجھے اس اندھیرے سے باہر نکالے گی ناں"۔ وہ اصرار کرنے لگی۔

"وہ روشنی جس سے تو دیکھتی ہے مجھے بھی دے گی ناں"۔ کلثوم کو سمجھ نہیں آیا وہ اور کس طرح بولے

"ہاں ہاں باجی کیوں نہیں۔ یہ تو علم کی روشنی ہے جو سب کے لئے ہے۔ میں آپ کے ساتھ ہوں"۔ اس نے کلثوم کا ہاتھ پکڑ کر زور سے بھینچ کر اسے یقین دلانے کی کوشش کی۔

یہ پارس کے لمس کی تاثیر تھی کہ کلثوم کے دل کو قرار ملنے لگا۔ اسے لگا وہ کسی تپتے ریگستان کو پار کرتی اچانک کسی نخلستان کی ٹھنڈک میں آ پہنچی ہو۔

اس کا دل چاہا وہ آنکھیں بند کر لے کچھ دیر یونہی بیٹھی رہے۔

"اللہ نے میری سن لی ہے شاید"۔ وہ زیر لب بڑبڑائی تھی مگر پارس نے سن لیا۔

"اللہ ہمیشہ ہماری سنتا ہے جو کہتے ہیں وہ بھی اور جو نہیں کہہ پاتے وہ بھی"۔ اپنی بات دہراتے ہوئے پارس کی آنکھیں فرط ادب سے بھیگ گئیں۔ "آپ بس یقین رکھیں"۔

کلثوم حیرت سے اس کی آنکھوں میں دیکھ رہی تھی۔ اس کے دل میں سوال تھا۔ یہ یقین کیسا تھا جو اتنا مضبوط تھا۔ "تو یقین کیسے حاصل ہوتا ہے"۔ بے اختیار اس کے منہ سے نکلا

پارس مسکرا دی۔ "اتنا یقین تو بس یقین کرنے سے حاصل ہوتا ہے" وہ ایک لفظ جما جما کر بولی۔

مگر یہ بات کلثوم کے سر سے گزر گئی۔ پتا نہیں اسے کتنا سمجھ آیا، اپنی الجھن دور کرنے کے لئے پوچھ بیٹھی۔

"کیا ماسٹر صاحب تجھے یہ ساری باتیں پڑھاتے ہیں"۔

"نہیں تو" پارس نے کلثوم کا ہاتھ چھوڑ دیا

"اچھا تو پھر تو نے یہ ساری باتیں کس سے سیکھیں"۔

پارس جلدی سے اٹھ کھڑی ہوئی اور چارپائی کے نزدیک چھوٹی سی میز پر رکھی کتابوں پر جھک گئی۔

اس میں سے ایک کتاب نکال کر پلٹی

"یہ لیجئے۔ اس نے اپنا پہلا الف ب پ کا قاعدہ..." ابھی پارس کی بات پوری بھی نہ ہوئی تھی کہ دروازہ بہت زور سے بجا

"دروازہ کھول جلدی"۔ باہر سے آواز میں شدید بے چینی تھی

"یہ تو بابا کی آواز ہے" پارس جلدی سے دروازے کی جانب دوڑی

سامنے دیکھ کر وہ بھونچکا سی رہ گئی۔ ماسٹر ماجد نیم بے ہوشی کی حالت میں شفیق کے کاندھوں پر ڈول رہے تھے۔

(جاری ہے)

ایک درخت، ایک سال میں

.... کار کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگایئے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچایئے۔

بمشکل چار پانچ سو روپے کی آمدنی ہوتی ہے۔ باقی رقم وہ ہر ماہ کہاں سے لائے....؟ اس لیے وہ بیچارہ ہمیشہ مقروض رہتا ہے کیونکہ چندر کانت مہتہ کے پاس ایک حسین گڑیا سی بیوی ہے اور خوبصورت ننھی سی کار بھی۔ اس لیے جب بھی وہ بڑے پیار سے "بے بی" کہہ کر آواز دیتا ہے، تو اکثر یہ پتا نہیں چلتا کہ وہ اپنی بیوی کو بلا رہا ہے یا اپنی کار کو! جب ایک گھر میں دو خوبصورت چیزیں جمع ہو جائیں تو وہی صورتحال گڑبڑ ہوتی ہے۔ خصوصاً جب صاحب کو دونوں کو ایک ہی نام سے پکارنے کی عادت ہو۔ اس وقت ہم لوگ جو ان کے ہمسائے ہونے کا شرف رکھتے ہیں۔ محض ان کی گفتگو سے اندازہ لگا لیا کرتے ہیں کہ روئے سخن کدھر ہے۔

"آج میں نے بے بی کے لیے ایک عمدہ ساڑھی خریدی ہے۔" ظاہر ہے اس وقت بے بی سے مطلب ہے اس کی بیوی ورنہ گاڑی کو ساڑھی کون پہناتا ہے....؟ یا وہ ہم سے یوں ہمکلام ہوتا ہے "ابھی کل ہی کی بات ہے کہ میں اپنی بے بی کو دھو رہا تھا کہ اتنے میں...."

ہم سمجھ جاتے ہیں کہ اس وقت بے بی سے مراد گاڑی ہے، بیوی نہیں لیکن کبھی کبھی بڑا جھمیلا ہوتا ہے "میری بے بی کے چوٹ لگ گئی ہے۔"

اب سمجھ نہیں آتا کہ بیگم مہتہ کے پاؤں میں موچ آگئی ہے یا کار کا حادثہ ہو گیا ہے....؟ یا

"آہ! بے بی نے راستے میں بہت پریشان کیا۔"

اب راستے میں بیوی بھی پریشان کر سکتی ہے اور گاڑی بھی اور ہم سوچتے ہی رہ جاتے کہ کیا بات ہوئی۔ بیوی کے مزاج کا پارہ تیز تھا یا گاڑی کی بیٹری ڈاؤن تھی....؟ ایسے موقعوں پر انتہائی سنجیدگی سے سر ہلا کر صرف، ہوں ہاں، کر دینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

بے بی کے علاوہ چندر کانت مہتہ کا پسندیدہ موضوع اس کے باپ کی علالت ہے۔ اس کا باپ چمن مہتہ ساٹھ برس کا بوڑھا ہے۔ بیٹے کی طرح دبلا پتلا بلکہ اس سے بھی کہیں زیادہ سوکھا۔ اپنے بیٹے ہی کی طرح چمن مہتہ نحیف ہے لیکن اس کی آواز اس شدید طویل علالت کے باوجود پاٹ دار اور کراری ہے۔ بیٹے کی آواز میٹھی اور لچک دار ہے۔ چندر کانت کی آواز سنتے ہی خیال آتا ہے کہ ایسے آدمی کو یا تو دلال ہونا چاہیے یا شہد کی مکھیاں پالنے کا بیوپار کرنا چاہیے۔ لیکن اس کے باپ چمن مہتہ کی کراری آواز سے اس کے دولت مند اور کنجوس ہونے کا پتا چلتا ہے۔

باپ اور بیٹے دونوں پالی پارک کے ایک بنگلے میں رہتے ہیں۔ چندر کانت مہتہ اور بیگم مہتہ۔ دونوں رات دن بوڑھے کی خدمت میں لگے رہتے ہیں۔ اس کا سارا جسم سوکھ گیا ہے۔ چہرے پر ورم آ گیا ہے۔ آنکھوں سے بہت کم دکھائی دینے لگا ہے۔ لیکن پھر بھی سانس کی آمد و رفت جاری ہے۔ گردن اتنی سوکھ گئی ہے کہ سانس نرخرے سے آتا جاتا دکھائی دیتا ہے، بوڑھا اس پر بھی زندہ ہے۔ وہ جیے جاتا اور بیماری کا مقابلہ کیے جاتا ہے۔

اس کے دو بیٹے اور بھی ہیں لیکن اب وہ اپنے بوڑھے باپ کی خدمت نہیں کرتے کیونکہ بوڑھا دس سال سے بیمار ہے اور وہ دونوں پہلے ہی چار برس اس کی خدمت کرتے کرتے تھک گئے۔ ہر جذبے کی ایک میعاد ہوتی ہے، ایک عمر ہوتی ہے جہاں پہنچ کر وہ دم توڑ دیتا ہے۔ ان دو بیٹوں کے ساتھ یہی ہوا۔ آخر میں اس نے چندر کانت مہتہ کی خدمت سے خوش ہو کر اپنے دونوں بیٹوں کو جائداد سے بے دخل کر دیا کیونکہ یہ جائداد پشتینی نہ تھی، بوڑھے کی اپنی پیدا کردہ تھی۔

دوسرے دونوں بیٹوں کو اس کا بہت غم تھا اور

افسانہ نگار، کہانی نویس اور اسکرپٹ رائٹر

1914ء - 1977ء

اردو افسانہ نگاری کے طویل عہد میں شاید کسی افسانہ نگار نے اتنی شہرت نہیں کمائی جتنی کرشن چندر کے حصے میں آئی۔ اردو کے صف اول کے ادیب کرشن چندر 23 نومبر 1914 کو وزیر آباد، ضلع گوجرانوالہ، پنجاب (پاکستان) میں پیدا ہوئے تھے، ان کا بچپن کشمیر میں گزرا جس کی جھلک ان کے افسانوں اور ناولوں میں جابجا نظر آتی ہے۔ کرشن چندر نے 1929 میں ہائی اسکول کی تعلیم مکمل کی اور 1935 میں ایف سی کالج لاہور سے انگریزی میں ایم اے کی سند حاصل کی، پھر ایل ایل بی کی ڈگری لی۔ کرشن چندر نے لاہور میں ہی لکھنے کا آغاز کیا۔ ان کا پہلا افسانہ سادھو تھا جو 1918 میں شائع ہوا۔ افسانہ نگاری سے انہیں بے حد شہرت ملی اور وہ ایک مستند اور عظیم مصنف کے طور پر پہچانے جانے لگے۔ تقسیم ہند کے بعد آپ بھارت تشریف لے گئے۔ چند عرصے تک دہلی اور لکھنؤ میں آل انڈیا ریڈیو میں ملازمت کی پھر پونا میں شالیمار پکچرز میں مکالمہ نویس کی حیثیت سے کام کرتے رہے۔ اس کے بعد وہ بمبئی آگئے جہاں وہ آخری سانس تک مقیم رہے۔ کرشن چندر کے مشہور افسانوں میں ان داتا، کالو بھنگی، ایک دوست کی موت پر، پھرابابا، مہا لکشمی کا پل، زندگی کے موڑ پر، پشاور ایکسپریس، دس روپے کا نوٹ، پانی کا درخت، شکست، چندر دوئی دنیا کے نام سرفہرست ہیں۔ ایک گدھے کی سرگزشت اور گدھے کی واپسی ان کے مشہور ناولٹ ہیں اور شکست ان کا سب سے مشہور ناول۔ انہیں اردو کا پہلا رپورتاژ پودے لکھنے کا اعزاز بھی حاصل تھا۔ کرشن چندر فلموں میں بھی اپنی شناخت رکھتے تھے اور یہاں بھی وہ کافی مقبول ہوئے۔ انہوں نے کئی فلموں کی کہانیاں، منظر نامے اور مکالمے تحریر کیے۔ اردو کے عظیم افسانہ نگار 8 مارچ 1977 کو بمبئی میں وفات پا گئے۔

دونوں غم و غصے میں آکر اپنے بھائی چندر کانت مہتہ کو مورد الزام ٹھہراتے اور اکثر لوگوں سے کہتے پھرتے تھے کہ ان کے بھائی نے جائداد کے لالچ میں آکر ان کا گلا کاٹا ہے۔ چندر کانت مہتہ نہایت خاموشی سے ان کی باتیں، ان کے طعنے سنتا اور اپنے بوڑھے باپ کی خدمت کیے جاتا۔ چھ سال سے وہ اس کی تیمارداری میں مصروف تھا۔ کوئی فرمانبردار سے فرمانبردار بیٹا بھی اپنے باپ کی ایسی خدمت نہیں کر سکتا تھا۔ اکثر مذہبی محفلوں میں رامائن کی مثالیں دیتے ہوئے اپنی تقریر میں ماں باپ کی خدمت کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے وہ اپنے بوڑھے باپ کی علالت کا ضرور ذکر کرتے۔ لوگ اس کی بے ضرر سی کمزوری کو معاف کر دیتے۔ آخر جو بیٹا اتنے سال سے باپ کی خدمت کرے گا، کیا اسے اپنی خدمت کے صلے میں خود ستائی کے دو لفظ کہنے کا بھی حق حاصل نہیں....؟

چندر کانت مہتہ اور بیگم مہتہ بوڑھے کے خریدے ہوئے بنگلے میں رہتے تھے۔ کسی زمانے میں بوڑھے کو پرانی قسم کے فرنیچر جمع کرنے کا بہت شوق تھا اس لیے اس کا بنگلہ اسی قسم کے فرنیچر سے بھرا پڑا تھا۔ بیگم مہتہ اور اپنے بیٹے کو بوڑھے نے دو کمرے دے رکھے

تھے۔ باقی سب کمروں میں اس کا سامان پڑا تھا اور کوئی چیز اس کی اجازت کے بغیر ادھر سے ادھر نہیں ہو سکتی تھی۔ بیگم مہتہ اس بات سے بہت کڑھتی تھیں اور کبھی کبھار اپنی سہیلیوں سے گفتگو کرتے وقت ان کی زبان سے ایسے فقرے نکل جاتے "دیکھنا ایک دن میں اس بنگلے کو کیسے سجاؤں گی۔"

اس جملے کے پس منظر میں چھپے ہوئے اس کے دل کے ارمان کھل کر سامنے آجاتے تھے۔ لیکن ایسا بھی کبھی ہوتا تھا ورنہ بیگم مہتہ ایسے معاملات میں بہت محتاط رہتی تھی اور بوڑھے کو بھی اس بات کا پورا یقین تھا کہ اس کا بیٹا اور اس کی بہو دوسرے ناخلف بیٹوں کی طرح نہیں بلکہ بڑی لگن سے اپنے بوڑھے باپ کی خدمت کرتے ہیں۔

بوڑھے نے اپنے بیٹے دونوں بیٹوں کو بے دخل کر دیا تھا، پھر بھی گھر پر اس کا پورا پورا قابو تھا۔ تمام ضروری کاغذات، ہنڈیاں، تمسکات، زیور اور نقد روپیہ وہ ایک تجوری میں بند کر کے رکھتا تھا۔ تجوری اس کے کمرے میں رہتی تھی اور چابیاں اس کے تکیے کے نیچے۔ بوڑھا اس قدر شکی مزاج تھا کہ اگر اس کا بیٹا بھی کبھی بند تجوری کی طرف دیکھ لیتا، اس کی آنکھوں میں شک و شبہات کا طوفان اٹھنے لگتا اور اس کی سانس کی آمد و رفت تیز ہو جاتی۔

بوڑھا اپنی علالت کے دوران آہستہ آہستہ کمزور ہوتا گیا۔ پہلے وہ بستر سے اٹھ سکتا تھا۔ دروازہ بند کر کے اپنے بیٹے اور بہو کو باہر نکال کے تجوری کھولتا اور اس کے اندر دولت دیکھ دیکھ کر خوش ہوا کرتا۔ پھر وہ دن بھی آگیا جب بستر سے بھی اس کے لیے اٹھنا ممکن نہ رہا۔

اس دن کے بعد سے تجوری کبھی نہ کھلی۔

بوڑھے نے یوں تو کبھی کچھ نہ کہا لیکن اس کی آنکھوں کی حریصانہ چمک کہے دیتی تھی کہ تجوری کی طرف کوئی جائے بھی نہیں۔ بہو نے غالباً اس کا خیال بھانپ لیا تھا، اسی لیے اس نے اور بیٹے نے تجوری کی طرف دیکھنا بھی چھوڑ دیا تھا۔ کبھی کبھار شاید چور نگاہوں سے وہ اس تجوری کو دیکھ لیتے ہوں گے جس کے اندر ان کا مستقبل بند تھا۔ لیکن کھلے انداز سے اسے دیکھنے کی جرات انہیں کبھی نہ ہوئی۔ چندر کانت مہتہ تو باپ کے کمرے میں داخل ہوتے ہی اپنی آنکھیں نیچی کر لیتا تھا۔ بوڑھے کے پاس بیٹھ کر اس کے پاؤں دابتا اور بوڑھا ہولے ہولے کھانسنے لگتا۔ لیکن بوڑھا کچھ بھی کرتا اس کی بے بس اور مجبور نگاہیں تجوری ہی کی طرف چلی جاتیں اور پھر وہیں جم جاتیں۔ پہروں، گھنٹوں وہ اپنی تجوری کی طرف دیکھا کرتا جس میں اس کی زندگی کا اثاثہ بند تھا۔ کیونکہ وہ اس کو نہ ہاتھ لگا سکتا تھا اور نہ اسے کھول کر دیکھ سکتا تھا لیکن اسے اس بات کا بھروسہ تھا کہ جب تک زندہ رہے گا، تجوری کھلے گی نہ اس کی زندگی میں اس کی کمائی پر کوئی ہاتھ صاف کر سکے گا۔

دھیرے دھیرے بوڑھا کمزور ہوتا گیا۔ آہستہ آہستہ تجوری پر گرد و غبار کی تہیں چڑھتی گئیں اور وہ منحوس، بدصورت، زنگ آلود تجوری ایک سنگین قبر کی طرح تاریک نظر آنے لگی۔ مکڑی نے اس پر بڑا سا جالا بنا لیا۔ بوڑھا اپنے میلے بستر پر پڑا ہوا نحیف آواز میں کھانستا رہتا۔ چندر کانت مہتہ اپنے باپ کی خصلت سے واقف تھا۔ اس نے کبھی بھول کر بھی، ایک مرتبہ بھی اپنے بوڑھے باپ سے روپے نہیں مانگے۔ خود دن رات محنت کی، قرض لیا، ادھر ادھر سے مانگ مانگ کر اپنے دن کاٹے لیکن تجوری کھولنے کی

استدعا بھی نہ کی، اسے معلوم تھا کہ یہ استدعا اس کا وقار اس کے باپ کی نظروں میں ہمیشہ کے لیے ختم کر دے گی۔

مہتہ کے دونوں بھائی جائیداد سے بے دخل ہو چکے تھے، اب یہ ساری کی ساری دولت اسی کے حصے میں آنے والی تھی۔ صرف بوڑھے کے مرنے کا انتظار تھا لیکن چندر کانت نے کبھی باپ پر ظاہر نہیں ہونے دیا کہ کس شدت سے، کس سچائی سے، کس لگن سے وہ اس کی موت کا انتظار کر رہا ہے۔ بظاہر وہ ہر لمحہ جس قدر باپ اور اپنے دوستوں کے سامنے اس کی صحت کی دعائیں مانگا کرتا اسی شدت سے اس کے دل میں بوڑھے کی موت کی آرزو اپنے پاؤں پھیلائے جاتی۔

اس وقت مہتہ کے ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے اور وہ نگاہیں جھکا لیتا کہ ایسا نہ ہو کہ دل کے اندر چھپا ہوا جذبہ آنکھوں کے چور دروازے سے جھلک کر باہر آ جائے۔ کبھی کبھی تو وفور جذبات سے اس کا دل گھبرانے لگتا۔ ایک مریض بستر پر ہے، ایک تجوری پر ہے! کیوں نہ وہ ہاتھ کے ایک ہی جھٹکے سے ان جالوں کو توڑ کر اس دولت پر قبضہ کر لے جو اخلاقی اعتبار سے اب اس کی ہو چکی ہے۔

مگر نہیں، ٹھہر اے دل بے تاب ٹھہر! اگر پھل خود ہی پک کر اس کی جھولی میں گرنے والا ہو، تو درخت پر چڑھ کر شاخوں سے الجھنے کی کیا ضرورت ہے....؟ اس کے دل میں بڑے ارمان پوشیدہ تھے۔ وہ ان نئے پرانے مکانوں کی دلالی سے عاجز آ چکا تھا۔ وہ سٹے کے داؤ پر ایک ہی مرتبہ میں ہزار لگا کر لاکھوں کمانا چاہتا تھا لیکن اس کا یہ مجہول باپ ابھی تک زندہ تھا اور زندہ چلا آ رہا تھا۔ ایک ہی سانس تھی جو گلے میں اٹکی ہوئی تھی لیکن کسی طرح باہر نہیں نکلتی تھی۔

کبھی کبھی یہ سانس خود اسے اپنے گلے میں پھانسی کی رسی کی طرح چبھتی معلوم ہوتی۔ بیٹے کی خدمت میں، اس کے انہماک میں ایک جذبہ بلکہ مسلک شامل تھا جیسے اس کی روح کا ذرہ ذرہ ساٹھ سالہ باپ کی ضد کے خلاف احتجاج کر رہا ہو۔ "میرے باپ کیوں نہیں مر جاتے تم! کیوں نہیں تم اس جسم کا مکان خالی کر دیتے! کرائے دار آتے، کرائے دار جاتے ہیں لیکن تم اپنا فلیٹ کیوں نہیں خالی کرتے....؟ تمہیں اس جسم میں رہتے ہوئے ساٹھ سال ہو گئے۔ اب جاؤ تاکہ میں وہاں رہ سکوں اور نیا کاروبار کھول سکوں۔"

مگر بوڑھے کو معلوم تھا کہ جسم ایسا فلیٹ ہے جو ایک مرتبہ خالی کر دینے پر کبھی بسایا نہیں جا سکتا۔ اس لیے وہ گزرتے ہوئے وقت کی طرف رینگتے ہوئے بھی وقت کے ایک ایک پل سے لڑائی کر رہا تھا اور اپنی زندگی پر جھپٹ رہا تھا۔ اس کی گرسنہ نگاہوں میں زندہ رہنے کی ایسی چاہ تھی کہ موت بھی اس کا سامنا کرتے ہوئے گھبراتی تھی۔ آخر وہ دن آ گیا جب بوڑھا بے حد کمزور ہو گیا۔ اس کے کان بہرے ہو گئے، زبان بند ہو گئی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو گئے اور نبض جواب دے گئی۔ ڈاکٹروں نے کہہ دیا "بوڑھا اب چند لمحوں کا مہمان ہے۔"

فرمانبردار بیٹے نے وفور غم سے اپنے آنسو پونچھے اور پہلی مرتبہ بند تجوری کی طرف جرات آمیز نگاہوں سے دیکھا۔

جس وقت مہتہ نے تجوری کی طرف دیکھا اسی وقت باپ نے بیٹے کی طرف دیکھا۔ بیٹے کی وہ نگاہ

ایک تیر کی طرح باپ کے سینے میں گھستی چلی گئی۔ یکایک اسے ایسا محسوس ہوا، جیسے کسی نے باپ کے لیے محسوس کی جانے والی محبت کا رنگ و روغن نوچ لیا ہو، بیٹے کے ننگے جذبات کو اس کے سامنے کھڑا کر دیا۔ بوڑھے [illegible] میں ایک خفیف سی جھرجھری ہوئی اور اس کی بے بس، مجبور آنکھوں کی حریصانہ چمک غم و غصے کے شعلے میں تڑپنے لگی۔ اب جسم خاکی کے کسی کونے میں شاید کہیں جان باقی نہ تھی، صرف ڈھانچہ گرم تھا، سانس چل رہی تھی اور وہ بھی رک رک کر۔ صرف آنکھیں روشن تھیں لیکن ان میں غیر معمولی چمک تھی جو ہر لحظہ بڑھتی جا رہی تھی جیسے لو ختم ہونے سے پہلے ایک مرتبہ بلند ہو جائے۔

بیٹے نے باپ کی نگاہ نہیں دیکھی ورنہ گھبرا جاتا۔ اس وقت وہ اپنے دوستوں کے گروہ میں کھڑا اس کمرے میں آہستہ آہستہ کسی سے چندن لانے کے لیے کہہ رہا تھا، کسی کو نئے کفن اور کسی کو چتا کی لکڑیوں کا!

دھیرے دھیرے، انتہائی رازدارانہ لہجے میں وہ اپنے دوستوں سے اپنے بہتے ہوئے آنسوؤں کے درمیان اس طرح بات کر رہا تھا جیسے اس کا باپ مر چکا ہو اور وہ آج سے اس گھر کا مالک ہے۔ اس کے بولنے کے لہجے اور چلنے کے انداز میں غیر شعوری طور پر ایک خاص جھلک پیدا ہو گئی۔

سب دوست آ جا رہے تھے۔ عورتیں رونے کی تیاری کر رہی تھیں، کچھ بہو کو دلاسے دے رہی تھیں۔ لوگ مختلف گروہوں میں بنگلے کے اندر اور باہر کھڑے باتیں کرتے ہوئے بوڑھے کے مرنے کا انتظار کر رہے تھے جس میں اب ڈاکٹر کے کہنے کے مطابق چند لمحوں کی دیر تھی۔ لیکن وہ چند لمحے، چند منٹ بھی گزر گئے۔ چند منٹ گھنٹوں میں تبدیل ہو گئے۔ بوڑھا اسی حالت میں بیٹا تھا۔ اسی طرح اس کی سانس چل رہی تھی۔ نبض واپس نہ آئی لیکن آنکھوں کی روشنی بڑھ گئی تھی۔

ایک مرتبہ جو بوڑھے نے تجوری سے نظر ہٹا کر شعلہ بار نگاہوں سے بیٹے کی طرف دیکھا، تو بیٹا یکایک گھبرا گیا۔ اسے لگا کہ جس راز کو اس نے اتنے برس سے اپنے باپ کی نظروں سے بچا رکھا تھا، وہ آج ایک ہی نگاہ میں افشا ہو گیا ہے! اب دونوں کی نگاہیں ایک دوسرے پر تھیں۔ باپ کی بیٹے پر، بیٹے کی باپ پر.... دونوں دشمن آمنے سامنے کھڑے تھے.... درمیان میں دولت تھی۔

جب صبح کے پانچ بج گئے ڈاکٹر کو بوڑھے کی نبض واپس آتی ہوئی معلوم ہوئی۔ سب لوگوں نے بیٹے اور بہو کو مبارک باد دی۔ ہمسائے رات بھر جاگے ہوئے تھے، سب لوگ اپنے اپنے گھر جا کر سو گئے۔

صبح نو بجے کے قریب بوڑھے کے بنگلے سے آہ و بکا کی صدائیں بلند ہوئیں۔ لوگ گھبرا کے نہیں بلکہ اطمینان سے اپنے اپنے گھروں سے نکلے۔ سب کے چہروں پر ایک عجیب سی کیفیت تھی۔ آخر وہ گھڑی آ پہنچی تھی جس کا سب کو انتظار تھا۔ ہم سب لوگ بھاگ کر بنگلے کے دروازے تک پہنچے اور ہمارے منہ سے بے اختیار نکلا "کیا بوڑھا مر گیا....؟"

بنگلے کے پٹھان نے سر ہلا کر کہا "نہیں جناب! صاحب تو زندہ ہے۔ اس کا بیٹا مر گیا! ابھی ابھی اس کا دل چلتے چلتے اچانک رک گیا۔"

٭

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں،، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے۔ کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف نظر آرہی ہے۔ کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے.....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حوادث ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پہ ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کے ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحۂ قرطاس پہ منتقل کر رہے ہیں۔

بے آب ریگستان

باجی گو اس وقت ہم لوگوں میں نہیں، لیکن ہمارے معاشرے کی کئی کہانیوں میں وہ زندہ اور چلتی پھرتی محسوس ہوتی ہیں۔ وہ میری دور کی رشتہ دار تھیں۔ سات سال قبل ان کی شادی ایک قریبی عزیز سے ہوئی۔ اگر اسے محبت کی شادی کہا جائے، تو بے جا نہ ہوگا۔ کیونکہ باجی اور دولہا بھائی ایک جان دو قالب تھے۔ خاندان بھر میں ان کی محبت کو رشک کی نظروں سے دیکھا جاتا تھا۔ یہ محبت ہی تھی جس پہ باجی نے مستقبل کے سہانے سپنے دیکھے تھے۔ اپنے آپ کو آسمان کی وسعتوں پر محسوس کیا تھا۔ وہ تو عاصم بھائی کو پا کر دنیا جہاں کو بھول گئیں اور جب ان کے یہاں پہلا بچہ ہونے کی امید ہوئی تو تصور ہی تصور میں بچے کو ڈاکٹر اور انجینئر کے روپ میں دیکھتیں۔ اسی طرح ہنستے مسکراتے چھ سال بیت گئے۔ انہی دنوں عاصم کے ایک دوست طاہر لندن سے آئے، جو ضرورت سے زیادہ باتونی تھے۔ انہوں نے لندن کے بارے میں کچھ ایسے قصے سنائے کہ عاصم ان کی باتوں میں آگئے، اب وہ جلد سے جلد لندن پہنچ جانا چاہتے تھے۔ ایک ماہ میں کاغذات مکمل ہو گئے۔ باجی کی حالت قابل دید تھی۔ انہیں نہ باجی کے آنسو روک سکے نہ باجی کی محبت ان کے پاؤں میں بیڑی ڈال سکی۔

وہ دن مجھے اچھی طرح یاد ہے جب باجی نے عاصم کو رخصت کرتے وقت کہا تھا۔ عاصم تم میرے گھر کے چاند تھے، ایسا نہ ہو کہ اس چاند کو گہن لگ جائے، میرا نہیں، تو اس آنے والی روح کا خیال رکھنا جسے صرف تمہاری ضرورت ہے۔ اس وقت عاصم بھائی نے ہزاروں وعدے کیے تھے اور جلد آنے کا کہہ کر لندن پرواز کر گئے۔

تین ماہ تک ان کے خط لگاتار آتے رہے، پھر اچانک خط آنا بند ہو گئے۔ باجی بہت زیادہ فکر مند تھیں۔ ایک تو ان کی صحت خراب رہتی تھی، اوپر سے بھائی جان نے خط کتابت بند کر دی۔ کتنے روز انتظار کیا لیکن خط لکھتے تو آتے.... باجی ماہی بے آب کی طرح تڑپتیں۔ لیکن ان کا دکھ اور دل کی جلن صرف انہی تک محدود تھی۔ وہ کسی سے عاصم بھائی کے بارے میں پوچھ نہ سکتیں۔ اگر کوئی بات کرتا بھی تو وہ اس سے لڑ پڑتیں اور کہتیں کہ ان کا عاصم ایسا ہرگز نہیں، وہ ایک روز ضرور آئے گا۔ لیکن بے چاری باجی کو کیا خبر کہ عاصم ان سے ناتہ توڑ چکا ہے۔

باجی کے دن عاصم کے انتظار میں گزرتے رہے اور پھر ایک روز باجی کا آنگن اشفاق کی ننھی منی کلکاریوں سے گونج اٹھا۔ ان کی مسرت کا کوئی ٹھکانا نہ تھا۔ اشفاق ہو بہو عاصم کی شکل و شباہت رکھتا تھا۔ باجی نے عاصم کو تار دیا۔ لیکن ان کی جانب سے مسلسل خاموشی تھی۔ شاید ان کا دل پتھر بن چکا تھا یا لندن کی شگفتہ فضا نے ان کے احساس کو مردہ کر دیا تھا۔ انہیں اس بیٹے کی محبت بھی اپنے وطن میں نہ کھینچ سکی جس کو وہ ڈاکٹر اور انجینئر بننے کے خواب دیکھا کرتے تھے۔

پھر ایک روز عاصم کا دوست طاہر آیا۔ اس نے بتایا کہ عاصم نے ایک انگریز لڑکی سے شادی کر لی ہے، تو باجی دھک سے رہ گئیں۔ لیکن انہوں نے اپنے دل سے ابھرتی ہوئی آہوں کو سینے ہی میں دبا لیا اور اس موہوم امید میں دن گزرنے لگیں کہ ایک روز تو وہ ضرور آئیں گے لیکن مقدر کی تیرہ بختیوں کے کیا کہنے جہاں جوہی اور لالہ کے بجائے کانٹے ملتے ہیں۔

باجی کے سسرال والوں نے بھی باجی کو دھتکار دیا تھا۔ وہ بھائی کے یہاں چلی گئیں۔ بھابی نے چند دن تو آؤ بھگت کی لیکن پھر اپنا رنگ دکھانا شروع کر دیا، حالانکہ باجی دن رات کام کرتیں۔

روز روز کی جھک جھک سے تنگ آ کر باجی چپکے سے نکل کھڑی ہوئیں اور ایک گاؤں میں پرائمری اسکول میں ملازمت کر لی۔ دن جیسے تیسے گزرنے لگے۔ اس عرصے میں باجی چلتی پھرتی لاش بن کر رہ گئی تھیں۔ عزیزوں کے طعنے سخت اذیت ناک تھے۔ لیکن وہ اپنے بیٹے کی خاطر سب کچھ برداشت کر سکتی تھیں۔ منا چار سال کا ہو گیا۔ وہ اپنی توتلی زبان میں ابو کے بارے میں پوچھتا، تو باجی کوئی جواب نہ دے پاتیں۔ کہتیں بھی تو کیا....؟ یہ کہ اس کا باپ لندن میں عیش و عشرت کی زندگی گزار رہا ہے، ان کا دل بھر آتا۔ لیکن پھر اپنے آنسو پی جاتیں اور ہر وقت منے کی دیکھ بھال میں مصروف رہتیں۔

ایک روز دسمبر کی ٹھنڈی رات جب آندھی اور طوفان زوروں پر تھا، منے کو سخت بخار ہو گیا، گاؤں میں کوئی ڈاکٹر نہ تھا اور شہر کافی دور تھا۔ بے یار و مددگار اور بے کس عورت کیا کرتی، بے بسی سے اس کے آنسو نکل آئے۔ وہ خدا کے حضور سر بسجود ہو گئیں۔ صبح کے وقت منے کے متورم ہونٹوں میں

حرکت ہوئی۔ باجی جلدی سے دوڑ کر آئیں۔ لیکن ان کا اشفاق زندگی کی تلخیوں سے نجات پا چکا تھا۔ باجی کی چیخیں آسمان اور زمین کو ہلا رہی تھیں، وہ منے کو جھنجھوڑتیں، چومتیں اور سینے لگاتیں، لیکن منا واقعی روٹھ گیا تھا۔

منے کی وفات کے بعد باجی کی حالت نیم پاگل انسان کی سی ہو گئی۔ وہ ہر وقت خلاؤں میں گھورتی رہتی، وہ ایک ایسا بے آب ریگستان تھیں جو بارش کے ایک چھینٹے تک کے لیے ترستا ہے۔ جنتی مسترانی باجی چھ سال میں ہڈیوں کا ڈھانچا بن گئی تھیں اور پھر ایک روز وہ بھی خالق حقیقی سے جا ملیں جہاں منا ان کے استقبال کے لیے موجود تھا۔

زندگی کی بڑی حقیقت

"اماں میں شادی کروں گا تو صرف اریبہ سے، وہ مجھ سے محبت کرتی ہے اور میری خاطر اپنا گھر، اپنے ماں باپ سب کو چھوڑنے پر تیار ہے۔" احمد نے فیصلہ کن لہجے میں کہا۔

"بیٹا! کچھ تو میرے سفید بالوں کا خیال کرو، کچھ تو اپنی بیوہ ماں کی عزت کا بھرم رکھو اور اپنے باقی بھائیوں کی طرح سب کی رضا سے اپنا گھر آباد کرو۔ اگر اس لڑکی نے شادی میں ایسا فیصلہ کر لیا ہے تو اسے منع کرو۔" احمد کی ماں نے آبدیدہ ہو کر کہا۔

"بس اماں، آپ ہماری راہ نہ روکیں۔ کمپنی نے مجھے نوکری کے ساتھ رہائش بھی دی ہے۔ اریبہ کے ساتھ عدالت میں شادی کے بعد میں اسے اپنے ساتھ لے جاؤں گا اور ہم اپنی دنیا الگ بسائیں گے۔"

"مگر بیٹا.... اس کے ماں باپ کی عزت...."

"اماں جب وہ راضی ہے تو پھر مجھے کسی کی کیا پروا....؟" احمد نے ماں کی بات کاٹ کر کہا۔

"اور آپ رشتہ لے کر گئی تو تھیں ناں ان کے گھر، اگر وہ لوگ نہیں مانتے تو پھر ہم کیا کریں...."

"مگر بیٹا یہ ٹھیک بات نہیں ہے...." ماں نے آبدیدہ ہو کر کہا۔

"مجھے اور اریبہ کو پروا نہیں...." یہ کہہ کر احمد وہاں سے چلا گیا۔

❖❖❖

اور پھر یونہی ہوا، خاموشی سے کورٹ میرج کے بعد ایک روز چپکے سے اریبہ ماں باپ کی زندگیوں میں اندھیرا بھر کر اور خود پر ماضی کے سب دریچے بند کر کے اپنے گھر کی دہلیز پار کر آئی۔ اریبہ اس بات سے بالکل بے خبر ہو کر اپنا گھر سجانے میں لگ گئی کہ گھر چھوڑنے کے بعد اس کے ماں باپ پر کیا بیتی ہو گی....؟ ان کے غم و اندوہ کا کیا عالم ہو گا....؟ انہوں نے لوگوں کے طعنے کس طرح برداشت کیے ہوں گے....؟

یکے بعد دیگرے تین بیٹوں کی آمد نے اسے اتنا مصروف کر دیا کہ اس نے کبھی اپنے والدین کے پاس پلٹ کر جانے کا سوچا بھی نہیں۔ اکثر وہ اپنے اسے فیصلے پر بے حد نازاں ہوتی.... سب کچھ تو تھا اس کے پاس، ایک چاہنے والا شوہر، پیارے پیارے بچے اور اپنا گھر.... ہر عورت ایسی ہی خوشگوار زندگی کی تمنا کرتی ہے۔

اس کے دل سے اٹھنے والی پچھتاوے کی ہر رمق اس سوچ تک آ کر ختم ہو جاتی البتہ احمد کبھی کبھار اسے اور اپنے بیٹوں کو اپنی ماں سے ملوانے لے جاتا جنہوں نے دھیرے دھیرے اریبہ کو بھی

قبول کر لیا تھا۔

اریبہ کی بظاہر پر سکون زندگی میں ہلچل کا پہلا پتھر تب پڑا جب خدا نے اسے تین بیٹوں کے بعد ایک پیاری سی بیٹی سے نوازا۔ اسے پا کر اریبہ تو بہت خوش تھی مگر احمد جیسے کسی کرب سے آشنا ہوا۔

اریبہ کو محسوس ہونے لگا کہ احمد کئی دنوں سے چپ چاپ سا ہے۔ جب وہ بیٹی کو گود میں اٹھاتا تو کسی گہری سوچ میں گم ہو جاتا۔ اریبہ نے اس سے اداسی کا سبب کئی مرتبہ پوچھنا چاہا مگر وہ بات ٹال دیتا۔ مگر اریبہ کو یقین ہو چلا تھا کہ احمد کے دل میں کوئی پھانس اٹک گئی ہے۔ ایک دن احمد دفتر سے لوٹا تو سیدھا کمرے میں جا کر لیٹ گیا۔ اریبہ اس کے پاس چلی آئی۔ آج اس نے ٹھان لی تھی کہ احمد سے اس کی پریشانی کا سبب ضرور پوچھے گی۔

"احمد میں دیکھ رہی ہوں جب سے شازیہ پیدا ہوئی ہے آپ کچھ پریشان سے ہیں۔ اللہ نے ہمیں اتنی پیاری بیٹی دی ہے، کیا آپ خوش نہیں ہیں....؟"

"یہ بات نہیں ہے.... اریبہ میں تم سے ایک ضروری بات کرنا چاہتا ہوں۔"

"کہیے، میں سن رہی ہوں...."

"اریبہ تم نے میری محبت کی خاطر آج سے سات سال پہلے اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور اپنے بھرے پرے گھر کو چھوڑ دیا.... کیا تم نے کبھی ان کے بارے میں سوچا کہ ان کے دل پر کیا بیتی ہوگی....؟ تمہارے گھر چھوڑنے کے بعد...؟ وہ کیسے جیے ہوں گے....؟

"ن....ن.... نہیں احمد.... آج آپ کیسی باتیں کر رہے ہیں...."

اریبہ نے ہکلاتے ہوئے کہا" احمد نے ان سات برسوں میں واقعی کبھی اریبہ سے اس کے گھر والوں کے بارے میں گفتگو نہیں کی تھی۔

"اریبہ! میں نے تم سے بہت محبت کی اور جوانی کے جنون میں ہر برے بھلے کی تمیز چھوڑ کر تمہارے ساتھ شادی کی.... تمہاری اپنی رضا سے.... مگر نجانے کیوں.... نجانے کیوں میں تمہیں اپنے دل میں عزت کی اس مسند پر نہ بٹھا سکا، وہ اعتماد اور وہ مقام نہ دے سکا جو ایک شوہر ماں باپ کی دعائیں لے کر آنے والی بیوی کو دے سکتا ہے....؟"

"یہ کیا کہہ رہے ہیں آپ...." اریبہ کے لیے یہ انکشاف دھماکے سے کم نہ تھا۔

"یہ سچ ہے اریبہ اور میں جانتا ہوں کہ یہ بہت ہی کڑوا سچ ہے.... ایک تلخ حقیقت ہے۔"

احمد نے اپنی بات جاری رکھی۔ اریبہ کی سفید پڑتی ہوئی رنگت بھی اسے اپنی بات مکمل کرنے سے نہ روک سکی۔

"میں سات سال سے اسی وہم کے گھیرے میں ہوں.... اسی آگ میں جل رہا ہوں کہ جس طرح تم نے میری خاطر، ایک اجنبی مرد کی خاطر، اپنے چاہنے والے ماں باپ کو چھوڑ دیا تھا، جنہوں نے تمہیں پالا پوسا، پیار دیا، خوشیاں دیں تو کیا کل کسی اور کی خاطر تم میری محبت کو رد نہیں کر سکتیں....؟

"احمد.... یہ.... یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں۔" اریبہ کے تو جیسے الفاظ ہی کہیں گم ہو گئے تھے، اس نے تو کبھی اس قسم کی باتیں سوچی بھی نہیں تھیں۔

"فکر نہ کرو اریبہ، اس وہم کو میں نے کبھی خود پر حاوی نہیں ہونے دیا۔ مگر دل میں ایک کسک سی

ہے۔ ایک چبھن سی ہے جو کسی طرح ختم ہونے میں نہیں آتی۔ میں جانتا ہوں کہ اس فیصلے میں، میں بھی برابر کا شریک ہوں مگر مجھے افسوس ہے..... بہت افسوس ہے..... میں نجانے کیوں شازیہ کے معاملے میں تم پر اعتبار نہیں کر سکتا۔ میں نہیں چاہتا کہ میری پیاری بیٹی، میری عزت، کل کہیں الگ اپنی دنیا بسالے..... میں بدنامی سے نہیں جی سکتا اریبہ! میں اسے اپنی دعاؤں کے حصار میں رخصت کرنا چاہتا ہوں۔"

"ا..... ا..... احمد پھر.....؟" اریبہ کو جیسے اپنی چھوٹی سی جنت لرزتی ہوئی محسوس ہونے لگی۔ احمد کے الفاظ اس کی سماعتوں پر ہتھوڑے برسا رہے تھے مگر احمد اس بات سے بے پروا ہو کر بول رہا تھا کہ اس کے لہجے کی تلخی اور الفاظ اریبہ کے لیے سوہان روح ہیں۔

"آج اللہ نے مجھے ایک بیٹی دی ہے تو آشنا ہوا ہوں کہ بیٹی کا باپ ہونا کیا معنی رکھتا ہے۔ میں آج تمہارے والدین کے کرب کو سمجھ سکتا ہوں۔ کتنا نادان تھا میں..... اتنے برسوں سے اس دکھ سے بے خبر تھا..... مگر اریبہ! میں نے سوچ لیا ہے۔ میں شازیہ پر تمہاری پرچھائیں بھی نہ پڑنے دوں گا۔ تم کبھی اسے ماں باپ کی اطاعت کرنا سکھا ہی نہیں سکتیں، تم کبھی اس میں ماں باپ کی عزت کا جذبہ ڈال ہی نہیں سکتیں، تم کبھی اسے شرم و حیا کی باتیں سکھا ہی نہیں سکتیں۔ اگر تم اس کی تربیت کی کوشش بھی کروگی تو تمہیں اپنے الفاظ کھوکھلے محسوس ہوں گے اور..... اور میں اپنی شازیہ کو ایک اور اریبہ نہیں بننے دوں گا۔ اگر تم اس کی تربیت کروگی تو وہ بھی شاید کل کسی کے ساتھ..... نہیں اس سے آگے میں سوچ بھی نہیں سکتا۔ میں اسے اپنی اماں کے پاس چھوڑ دوں گا، وہی اسے پالیں گی، اپنے جیسا بنائیں گی اسے....."

"بس کریں احمد..... بس کریں..... میرا دماغ پھٹ جائے گا۔ مجھے نہیں پتا کہ آپ کے دل میں اتنا لاوا تھا اور میں سمجھتی رہی کہ میں نے سب کچھ پالیا ہے اوہ میرے خدا میں کہاں جاؤں....."

"میں بیٹی کا باپ بنا ہوں تو مجھ پر ان سوچوں کے در کھلے ہیں۔ بس اب میں اس موضوع پر اور بات نہیں کروں گا۔ میں کل شازیہ کو اماں کے پاس لے جاؤں گا۔ تم سمجھ لو کہ تم نے کبھی کسی بیٹی کو جنم ہی نہیں دیا.....؟" یہ کہہ کر احمد پاؤں پٹختا ہوا باہر نکل گیا۔

اور اریبہ..... وہ زندگی کی ایک بڑی حقیقت سے آشنا ہوئی تھی مگر کب.....؟ تب جب بہت وقت گزر چکا تھا..... اب پچھتائے کیا ہوت.....

❄

گھر بیٹھے معقول آمدنی حاصل کیجیے

شہناز اسلم

آج کے دور میں خواتین کے لیے یہ ضروری ہوتا جا رہا ہے کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جن کے نتیجے میں ان کے خاندان کی آمدنی میں اضافہ ہو سکے۔ بے شمار خاندانوں میں بچوں کی بہتر تعلیم و تربیت، زندگی کی بہتر سہولتوں کی فراہمی کے لیے صرف مرد کی آمدنی کافی ثابت نہیں ہو رہی۔ اس لیے ضروری ہے کہ خواتین اور طالبات اپنی گھریلو ذمہ داریوں یا تعلیمی مصروفیات کے ساتھ اپنے خاندان کی آمدنی میں اضافہ کرنے کا سوچیں۔

خواتین کے لیے معاشی مصروفیات دو طرح کی ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ وہ باقاعدہ کسی دفتر یا کارخانے میں ملازمت کریں اور دوسرے یہ کہ اپنے گھر پر رہتے ہوئے کوئی ایسا کام کریں جو آمدنی کا ذریعہ بن جائے۔ اس مضمون میں خواتین کو گھر بیٹھے کاروبار کرنے کے چند طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کی جا رہی ہیں۔

گھر پر کام کرنے کے فوائد

خواتین کا اصل مقام ان کا گھر ہی ہے۔ گھر سے باہر ملازمت کی صورت میں خواتین ذہنی دباؤ میں زیادہ مبتلا رہتی ہیں۔ دفتر میں کام کے دوران انہیں گھر اور بچوں کی فکر لاحق رہتی ہے اور یکسوئی سے کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر ایسی صورت میں جب شیر خوار بچہ گھر پر ہو، کیونکہ کوئی دوسری خاتون جو بچے کے پاس ہو وہ ماں کا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔ گھر پر کام کرنے سے خواتین نا صرف اپنے بچے کو بھی توجہ دے سکتی ہیں۔ گھر پر کام کرنے کی صورت میں دفتر آنے جانے کے مسائل، دفتر کے اوقات اور نظم و ضبط کی پابندی وغیرہ سے بھی چھٹکارہ مل جاتا ہے۔

کام کی نوعیت

گھر پر کام کرنے کے لیے خواتین کو ایسا شعبہ منتخب کرنا چاہیے جس میں ان کی اپنی دلچسپی ہو اور جس کام کو وہ خود شوق سے کرتی ہوں اس طرح انہیں تھکن اور وقت کا احساس نہیں ہوتا اور لگن اور پوری توجہ کے ساتھ کام چلتا رہتا ہے۔ ایسی صورت میں کام کا معیار بھی بہت اچھا ہوگا۔ اگر کوئی نیا کام شروع کرنے کا ارادہ ہے تو کام شروع کرنے سے پہلے اس شعبے کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات نہایت ضروری ہے۔ یہ معلومات مختلف

رسالوں، کتابوں اور اس شعبے میں موجود افراد سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

گھر پر کام کرنے کے لیے کون سا شعبہ منتخب کیا جائے....؟

کوکنگ اور بیکنگ کورس

اگر آپ کھانے خوش ذائقہ اور مختلف نوعیت کے پکانا جانتی ہیں تو اپنی اس صلاحیت کو دوسروں کی ٹریننگ کے لیے استعمال کیجیے۔

اس کے لیے آپ کا کچن صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ طالبات کی تعداد آپ اپنے کچن کی گنجائش کے مطابق متعین کریں۔ سکھانے کا عمل خوشگوار ماحول میں ہونا چاہیے۔ کھانے کی ہر ترکیب کی فوٹو کاپی طالبات میں تقسیم کریں تاکہ وہ آسانی سے اور جلد سمجھ سکیں اور اپنے گھر جاکر ان ترکیبوں کی مشق کرسکیں۔ کھانے کی ترکیبیں ترتیب سے سکھائیں۔ مثلاً دوپہر یا رات کے کھانے کے لیے کیا کیا ڈشیں ہونا چاہئیں....؟ اور گھریلو ہلکی پھلکی تقریبات کی فہرست طعام کیا ہو....؟ اور کام یہ کیا جاسکتا ہے کہ اس سلسلے میں آپ اپنی خدمت بھی پیش کردیں اور مختلف گھریلو تقریبات کے لیے کھانے پکاکر فراہم کرنے کا سوچیں۔ ایک مرتبہ آپ نے یہ خدمت (سروس) شروع کردی تو مزید تقریبات کے آرڈر ملنے شروع ہوجائیں گے۔ اس طرح آپ کے ذریعہ آمدنی میں معقول اضافہ ہوجائے گا۔

سلائی کڑھائی کا ہنر

❖.... سلائی پر مکمل عبور حاصل ہونا لازم ہے۔ کاغذ پر ملبوسات کے خانے کے بنانا اور ان کے استعمال کا طریقہ آنا چاہیے۔ اس کام کے لیے ایک سے زائد سلائی مشینوں کی ضرورت ہوگی۔ خیال رکھیں کہ ملبوسات کی کٹائی اور سلائی طالبات کی سمجھ میں اچھی طرح آنا چاہیے۔

❖.... گھر پر ملبوسات تیار کرکے دکانوں اور بوتیک پر بھی لباس فروخت کیے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ بہترین ڈیزائنر ہیں تو اپنے ڈیزائن کردہ چند ملبوسات پہلے کسی بوتیک میں دکھائیں۔ یہ ملبوسات پسند کیے جائیں تو ان کا معاوضہ بھی اچھا دیا جائے گا۔

❖.... آپ کے تیار کردہ ملبوسات کی نمائش بھی کی جاسکتی ہے۔ مختلف اسٹائل اور ڈیزائن کے ملبوسات تیار کریں اور سال میں ایک یا دو مرتبہ (عید، بقر عید اور شادیوں کے موسم میں) ان کی نمائش کردیں۔ عید نزدیک ہو تو اس کی مناسبت سے ملبوسات تیار کریں اس طریقے سے آپ کی فروخت بھی زیادہ ہوگی اور آپ کو ایسے مستقل گاہک بھی مل جائیں گے جو بعد میں فرمائش پر آپ سے ملبوسات تیار کرواتے رہیں گے۔

❖.... کشیدہ کاری کی اہمیت اب بہت بڑھ گئی ہے دستی کشیدہ کاری کی مانگ میں تو زبردست اضافہ ہورہا ہے۔ ریشمی زری کا کام بھی بہت پسند کیا جارہا ہے۔ نا صرف ریشمی بلکہ سوتی ملبوسات پر بھی کام دانی (مکیش) کا کام خاصا مقبول ہورہا ہے۔ ملبوسات پر کشیدہ کاری میں مہارت حاصل ہے تو اس ہنر کو لڑکیوں کو بھی سکھایا جاسکتا ہے۔ لڑکیاں بہت شوق اور لگن سے کشیدہ کاری سیکھیں گی۔

ڈے کیئر سینٹر

خواتین میں ملازمت کے رجحان میں اضافہ کی وجہ سے بچوں کے ڈے کیئر سینٹر کی ضرورت بھی بڑھ گئی ہے ڈے کیئر سینٹر سے مراد یہ ہے کہ ملازمت پیشہ خواتین، ملازمت پر جانے سے قبل اپنے بچوں کو اس

میں چھوڑ جائیں اور واپسی پر انہیں لیتی ہوئی گھر جائیں۔ ملازمت پیشہ خواتین ایسی قابل اعتبار اور بہتر جگہ کی تلاش میں رہتی ہیں جہاں سے پر سکون ماحول میں ان کے بچے اطمینان سے رہ سکیں۔

ڈے کیئر سینٹر کے لیے جگہ

ڈے کیئر سینٹر کے لیے ایک روشن، ہوادار، کشادہ کمرے کی ضرورت ہوگی جس کی آرائش بچوں کی پسند اور دلچسپی کی چیزوں سے کی جاسکتی ہے۔ یہاں ایک ٹی وی یا ڈی وی ڈی پلیئر بھی رکھا جاسکتا ہے جس میں وقتاً فوقتاً کارٹون فلمیں دکھائی جائیں۔ بچے کارٹون بہت شوق سے دیکھتے ہیں۔ اپنی مدد کے لیے ایک آیا رکھ لیں۔ بچوں کے انتخاب کے لیے اخبار میں اشتہار دے دیں جس میں بچے کی عمر، بچے رکھنے کے اوقات کار اور معاوضہ وغیرہ درج ہو۔

ڈے کیئر سینٹر کے لیے ابتدائی طبی امداد اور بچوں کی نفسیاتی معلومات بھی ہونی چاہئیں۔ حادثات کی صورت میں قریبی ڈاکٹر اور کلینک تک رسائی ممکن ہو۔ بچوں کے لیے ہلکا پھلکا ناشتہ اور کھانے کا اہتمام کریں۔ ایک وقت میں آٹھ دس بچے آرام سے سنبھالے جاسکتے ہیں۔ اس طرح آپ پر کام کا اضافی بوجھ بھی نہیں ہوگا اور ان بچوں کے والدین بھی مطمئن رہیں گے۔

ٹیوشن سینٹر

آج کے دور میں اکثر بچوں کے لیے ٹیوشن لازمی ہوگئی ہے۔ بہت کم ایسے طالب علم ہوں گے جو ٹیوشن کا سہارا نہ لیتے ہوں۔ مضامین کے لحاظ سے طالب علم سے فی کس ہزار روپے سے چار ہزار روپے تک مل سکتے ہیں۔ لیکن اس شعبے میں آپ کی معلومات خاصی بہتر ہونی چاہیے تاکہ طالب علموں کو ان کے متعلقہ مضامین کے بارے میں سمجھایا جاسکے۔ بچوں کو پڑھانے کے لیے صبر اور برداشت کی صلاحیت نہایت ضروری ہے بعض طالب علم اتنے کند ذہن ہوتے ہیں کہ انہیں ایک بات کئی بار بتائی جائے جب سمجھتے ہیں۔

مضمون نگاری

اگر آپ کو پڑھنے لکھنے سے دلچسپی ہے، ادب اور صحافت کا ذوق ہے تو آپ گھر بیٹھے اخبارات و جرائد کے لیے مضامین بھی تحریر کرسکتی ہیں۔ اپنی لکھنے کی صلاحیت سے فائدہ اٹھائیے اور اپنے پسندیدہ موضوعات پر طبع آزمائی کیجیے۔ عام سماجی موضوعات پر لکھنے کے لیے بہت زیادہ تجربے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ان کے لیے گہرا مشاہدہ اور تجزیے کی صلاحیت درکار ہوتی ہے۔ مضامین کے مختلف موضوع بنائے جاسکتے ہیں۔ گھریلو اخراجات و اتفاقات وغیرہ اپنے تجربے کی روشنی میں تحریر کریں۔ بچوں کی نگہداشت پر بھی لکھا جاسکتا ہے مختلف کتابیں پڑھ کر اپنی معلومات میں اضافہ کیجیے تاکہ آپ کی تحریروں میں تنوع پیدا ہو۔ شعر و افسانے تحریر کرنا بھی ایک دلچسپ مشغلہ ہوسکتا ہے۔ فری لانسنگ کے لیے پہلے اخبارات و جرائد سے معاوضہ طے کریں پھر ان کی ضروریات کے مطابق تحریریں ارسال کریں۔

کمپیوٹر ٹائپنگ

ہمارے ملک میں لڑکیاں ٹائپنگ سیکھنے میں زیادہ دلچسپی کا اظہار نہیں کرتیں ماسوائے ملازمت پیشہ خواتین کے۔ اگر آپ کو ٹائپنگ آتی ہے تو آپ نہ صرف لڑکیوں کو سکھا سکتی ہیں بلکہ دفاتر اور کالجوں، یونیورسٹیوں کے طلباء و اساتذہ کے لیے رپورٹس، تھیسیز اور لیکچر وغیرہ ٹائپ کرسکتی ہیں۔ اس سلسلے میں

مختلف کالجوں سے رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے وہ آرڈر پر کام آپ کو فراہم کریں گے جس کا معقول معاوضہ آپ کو گھر بیٹھے مل جائے گا۔

اونی ملبوسات کی بنائی

گھر پر کام کرنے کے شعبہ جات میں سے ایک مقبول شعبہ ہاتھ اور مشین کی بنائی ہے۔ سردیوں کا موسم شروع ہونے سے قبل کئی طرح کے سوئٹر اور کارڈیگن تیار کریں اور موسم کی آمد کے ساتھ ہی مختلف دکانوں یا نجی طور پر انہیں فروخت کریں۔ جدید ڈیزائن کے سوئٹر آپ زیادہ تعداد میں بنائیں جن کا سائز بھی فری ہو یعنی ہر کسی کو آسانی سے آجائے۔

کمپیوٹر

بہت سے ملازم پیشہ افراد گھر بیٹھے کمپیوٹر پر کام کر رہے ہیں۔ جی ہاں! کمپیوٹر کے ذریعہ آپ گھر بیٹھے اچھی آمدنی کا خواب پورا کر سکتی ہیں۔ کمپیوٹر کے مختلف کورسز کر کے آپ کئی کام کر سکتی ہیں۔ انٹرنیٹ سے اب دنیا بھر کی کمپنیوں سے فوری رابطہ ممکن ہے۔ کمپنیوں سے آرڈر وصول کریں اور ان کے پروجیکٹ کی پروگرامنگ اور ویب ڈیزائننگ کر کے نیٹ سے ہی انہیں روانہ کر دیں۔

یہ ایسا شعبہ ہے جس کی مانگ میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

مختلف ہنر کے کورس

بیشتر لڑکیاں اسکولوں اور کالجوں کی چھٹیوں میں مختلف سمر پروگرامز کے ذریعہ کچھ نہ کچھ سیکھنا چاہتی ہیں تاکہ ان کا یہ وقت ضائع نہ ہو۔ اگر آپ کو مصنوعی پھول بنانے، جوٹ ورک، مصوری، پینٹ ورک وغیرہ پر عبور حاصل ہے تو گھر بیٹھے یہ ہنر سکھائے جا سکتے ہیں۔ ایسے ہنر سیکھنے میں لڑکیاں بہت دلچسپی اور خوشی کا اظہار کرتی ہیں۔

گھر بیٹھے کام کرنے کے لیے آپ نے جو بھی شعبہ منتخب کیا ہو اس کے لیے چند باتیں ذہن میں رکھی جائیں۔ ان پر عمل کرنے سے آپ اپنے منتخب کردہ شعبے میں زیادہ کامیابی حاصل کر سکتی ہیں۔

- ❖.... اشیاء کے لیے ہمیشہ اچھا معیاری سامان استعمال کیجیے۔
- ❖.... معاوضہ مناسب رکھیں۔
- ❖.... گاہک کی بات توجہ سے سنیں۔
- ❖.... تنقید برداشت کرنے کا حوصلہ پیدا کیجیے۔
- ❖.... نرمی اور تحمل سے گفتگو کریں۔
- ❖.... متعلقہ شعبے کے بارے میں اپنی معلومات وقت کے مطابق تازہ ترین رکھیں اور ان میں اضافہ کے لیے اخبارات اور کتب کا مستقل مطالعہ جاری رکھیے۔
- ❖.... حسن تربیت اور بہترین منتظمہ کی صلاحیت خود میں پیدا کیجیے۔
- ❖.... وقت کی اہمیت جانیے اور پابندی وقت کا خیال رکھیے۔
- ❖.... جو بھی کام کریں دیانت داری اور پوری محنت سے کریں۔

گھر سجائیں نئے طریقے سے

کشور کنول

موسم کوئی بھی ہو لیکن گھر کی آرائش کا موسم خود تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں کے دنوں میں گھر کی زیادہ سجاوٹ بھاری محسوس ہوتی ہے، غیر ضروری ساز و سامان سے بھی اور گہرے رنگوں والی دیواریں گرم دنوں کو مزید گرم کر دیتی ہیں۔ یہ موسم ہلکے اور شوخ رنگوں سے گھر کی سجاوٹ کے لیے آئیڈیل ہے۔

یاد رکھیے جب بھی آپ گھر کی آرائش میں تبدیلی کرنا چاہیں تو کوئی ایک تھیم دل و دماغ میں بسا لیں۔ اس طرح یہ آسانی ہو جاتی ہے کہ آپ پہلے ہی یہ طے کر لیتے ہیں کہ کہاں کیا چیز رکھنی ہے....؟ اور کس حصے کو کیسے سجانا ہے یا پھر دیواروں کے لیے رنگوں کا انتخاب کیا ہونا چاہیے....؟

پہلا مرحلہ

جب آپ یہ سوچ لیں کہ گھر کی آرائش اس موسم گرما میں کیسی کرنی ہوگی تو پھر فوراً کام شروع کر دیں۔ پورے گھر کا جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ غیر ضروری سامان کہاں سے ہٹایا جا سکتا ہے اور اس کی جگہ کیا نئی آرائشی تبدیلی کی جائے گی....؟ مثال کے طور پر بہت سے گھروں میں ڈرائنگ روم کی سیٹنگ ایک مخصوص پیٹرن پر کی جاتی ہے۔ زیادہ تر دو بڑے صوفے اور دو چھوٹے صوفے

مرکزی اور سائیڈ ٹیبلز کے ساتھ رکھ دیے جاتے ہیں۔ اب اگر ڈرائنگ روم کا رقبہ چوڑا ہو تو ایک کارنر میں لیمپ یا واز وغیرہ جبکہ قدرے کھلے ہوئے حصے میں ٹیلی ویژن یا پھر بک شیلف وغیرہ لگا دیا جاتا ہے۔ یہ سجاوٹ سادی اور دلفریب بھی لگتی ہے لیکن اسی فرنیچر کی جگہ تبدیل کر کے آپ اپنے ڈرائنگ روم میں نیا رنگ بھر سکتی ہیں۔ یوں کیجیے کہ فرنیچر کی سیٹنگ تبدیل کر دیں ایک بڑا صوفہ نکال کر بیڈ روم یا لاؤنج میں رکھ دیں اور اگر ٹی وی یا کمپیوٹر ڈرائنگ روم میں موجود ہے تو وقتی طور پر شفٹ اور کر کے کمرے کو نیا تاثر دیجیے۔

دوسرا مرحلہ

گھر کی ڈیکوریشن میں تبدیلی کا سوچ لیں تو پھر کلر پیٹرن ترتیب دینے میں زیادہ وقت نہ لگائیں۔ گرمیوں

کے گرم دنوں میں قدرے مدہم مگر شوخ رنگوں سے
دیواروں کی شان میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ لیمن، سیان،
پانٹ، پرپل، پیچ، ایپل گرین اور گہرے پینٹ شیڈز
دیواروں میں نئی روح پھونک سکتے ہیں۔ انٹیریئر فیشن کے
موجودہ رجحان کے مطابق چھتوں کے وسط اور کناروں پر
سفید پینٹ سے مختلف نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ یہ
[illegible] دیکھنے میں نئے پن کا تاثر دیتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ

آپ نے ایک مرتبہ گھر کی کلر پلیٹ منتخب کر لی تو
جان جائیے کہ بقیہ مراحل خوش اسلوبی سے نمٹائے
جاسکتے ہیں۔ پینٹ کے ساتھ کھڑکیوں اور دروازوں کا
معائنہ بھی کر لیں۔ ہو سکتا ہے انہیں پینٹ کی ضرورت
ہو۔ اب آپ گھر میں ذرا گھر سے غیر ضروری سامان نکالنے
کی طرف! سب سے پہلے تو ذہن میں نئی آرائش کے
سیٹ اپ کی تقسیم کو کاغذ پر منتقل کریں تاکہ عملی طور پر
یہ سامنے آسکے کہ کیا کرنا ہے.... ؟ اگر بجٹ اجازت
نہیں دے رہا تو ہمارے پہلے مشورے پر عمل کیجیے اور
پرانے فرنیچر کو جگہ کی تبدیلی کے ساتھ نئے پن سے گھر
میں سجائیے ورنہ پھر چند نیا سامان خرید لیں۔ لیکن یاد
رکھیں گرمیوں میں بھڑکیلے میٹریل
اور تیز رنگوں والے آرائشی آئٹمز
گرمی کے احساس میں اضافہ
کر دیتے ہیں۔ ٹھنڈے رنگ والی
سجاوٹی اشیاء خریدیں۔ کچھ
Neutral (خاکی) رنگ کی
چیزیں مثلاً چٹائیں، رگز اور ٹیبل
میٹس بھی خریدے جاسکتے ہیں۔
ٹھنڈے رنگوں کے انتخاب میں
سفید، فیروزی، زرد، سبز اور ہلکا عودی رنگ پردوں،
صوفوں، کشنز اور رگز میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر
نیا فرنیچر لینا ہو تو بید یا Cane کا فرنیچر مناسب انتخاب بن
سکتا ہے۔ گرمیوں میں اس قسم کا فرنیچر مجموعی طور پر
خوشگوار تاثر دیتا ہے۔ گھر کے مخصوص حصوں کے لیے
سجاوٹی اشیاء میں چند لینڈ اسکیپ کی پینٹنگز، آئینے، گلدان اور اندور
پلانٹس خریدے جاسکتے ہیں۔ یہ دل و دماغ کو تازگی دیتے ہیں۔

چوتھا مرحلہ

گھر کے اہم حصوں مثلاً کچن اور واش رومز کو
نظر انداز کرنا سراسر ناانصافی ہی ہوگا۔ ان کا خیال بھی
آپ کو رکھنا ہے۔ ان اہم مقامات کے رنگ و روغن اور
آرائش میں بھی ردوبدل ضروری ہے۔ سیٹنگ کی تبدیلی
کرنا ایک مہنگا کام ہو سکتا ہے لہٰذا کچن میں کاؤنٹرز پر سے
چھوٹوں کے واز، پھلوں کی ٹوکری اور گلاس و ٹیبل میٹس
تبدیل کر دیں۔ ممکن ہو تو خالی دیواروں پر مصنوعی
سبزیوں سے بنے گئے شوپیس بھی لگائے جاسکتے ہیں۔
واش رومز میں نئی سوپ ڈش، برشز اور تولیے وغیرہ
رکھے جائیں تو بھی نئے پن کا تاثر ملتا ہے۔

❄

لڑکی کی شادی

ایک اہم اور معاشرتی مسئلہ!

سارہ اسد

شادی ایک دینی اور معاشرتی فریضہ ہے۔ ہر والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی شادیاں بروقت ہو جائیں۔ خاص کر لڑکیوں کے سلسلے میں یہ معاملہ بہت نازک اور مشکل ہوتا ہے۔ بڑے شہروں، قصبات یا دیہی علاقے آج ہر دوسرے تیسرے گھر میں والدین اپنی بیٹیوں کے لیے اچھے رشتوں کے انتظار میں نظر آتے ہیں۔ اچھے رشتوں کے انتظار میں کئی لڑکیوں کے سروں پر چاندی کی تہہ جم جاتی ہیں لیکن پھر بھی وہ اس امید پر ہوتی ہیں کہ شاید خدا نے ان کے نصیب میں خوشیاں لکھی ہیں۔ پھر تو ایسی بھی ہوتی ہیں جو کہ تمام امیدیں کھو چکی ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو یہ تسلی دے چکی ہوتی ہیں کہ زندگی کا یہ سفر اب انہیں تنہا ہی طے کرنا ہے۔ وہ کیا وجوہات ہیں جس کی وجہ سے لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد غیر شادی شدہ ہے...؟

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سماجی اقدار میں تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔ آج سے تیس چالیس سال قبل لڑکیوں کی شادی کوئی بڑا مسئلہ نہ تھا یہ کام خاندان کے بڑے بزرگ کرتے تھے کیونکہ انہیں یہ حق حاصل تھا کہ وہ اپنے بچوں کے اہم فیصلے خود کر سکیں۔ لیکن اب لڑکے لڑکیاں یا تو خود اپنی مرضی سے شادی کرتے ہیں یا پھر اپنی اپنی خواہشات اور پسند کا اظہار کرتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں جیسے جیسے مشترکہ خاندانی نظام کا خاتمہ ہو رہا ہے لوگ ایک دوسرے سے دور بھاگتے جا رہے ہیں۔ ایک دوسرے سے محبتیں بھی ختم ہوتی جا رہی ہیں۔ پہلے پورا خاندان ایک ساتھ مل جل کر رہتا تھا۔ بچوں کی تربیت مشرقی اقدار کے مطابق ہوتی تھی۔ اب رشتے تو وہی ہیں لیکن لوگوں کے رویے اور اقدار میں تبدیلی آگئی ہے۔ اکثر لوگ اپنے مفادات سے وابستہ ہیں، وہ مشترکہ خاندانی نظام چھوڑ کر فلیٹوں اور چھوٹے مکانات میں آگئے ہیں چنانچہ رشتہ کروانے کا کام جو بڑے بزرگ اور رشتہ کروانے والی خالہ کرتی تھیں۔ ان کی جگہ اب میرج بیوروز نے لے لی ہے جو پیسے لے کر لڑکیوں کے رشتے کرواتے ہیں گویا لڑکیوں کی شادی جو کہ ایک دینی و معاشرتی فریضہ تھا اب کاروبار کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتے ہیں۔ پہلے سلیقہ مند لڑکیوں کا انتخاب کیا جاتا تھا اب کم عمر خوب صورت اور امیر طبقے سے تعلق رکھنے والی لڑکیوں کو پسند کیا جاتا ہے۔

لڑکیوں کی شادیاں نہ ہونے کی ایک وجہ ہمیں یہ بھی نظر آتی ہے کہ اب لوگ خوب سیرت لڑکیوں کے بجائے خوبصورت اور کم عمر لڑکیوں کی تلاش میں

رہتے ہیں۔ اس تلاش میں کئی مائیں اور لڑکے کی بہنیں لڑکیوں کے احساسات اور جذبات کی پروا کیے بغیر ایک کے بعد ایک لڑکی کو ریجیکٹ (Reject) کرتی رہتی ہیں، جس کی اجازت نہ ہو تو ہمارے مذہب نے دی ہے اور نہ ہی اخلاقی طور پر ہی ایسا کرنا مناسب ہے۔

موجودہ دور میں کئی لڑکیوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اس طرح تعلیم حاصل کرتے کرتے ہر لڑکی بائیس سال سے پچیس سال کی ہو جاتی ہے۔ ایسی لڑکیوں کے رشتوں کو یہ کہہ کر انکار کر دیا جاتا ہے کہ لڑکی کی عمر زیادہ ہے۔ یوں لڑکیوں کی تعلیم بھی ان کے رشتوں میں رکاوٹ بن جاتی ہے، حالانکہ یہ حقیقت ہے کہ ایک پڑھی لکھی لڑکی کسی بھی گھرانے کا روشن مستقبل ہوتی ہے اور ایک پڑھا لکھا خاندان بنانے میں مددگار ہوتی ہے۔ اگر ذہنوں کو یہی خواہشات رہیں تو شاید ہمارے معاشرے میں بھی پڑھی لکھی خواتین کی قلت ہو جائے گی اور کئی والدین اپنی لڑکیوں کو پڑھنے کی اجازت نہیں دیں گے۔

مہنگائی کے اس دور میں جہاں غریب طبقے کے لیے دو وقت کی روٹی بھاری پڑتی ہے وہاں لڑکی کی شادی کرنا آسان کام نہیں۔ ہمارے معاشرے میں نام و نمود اور ظاہری نمائش کے خاطر یہ خوشی کی تقریب متوسط طبقے کے لیے مشکلات کا سبب بن رہی ہے۔

جہیز کی لعنت بھی لڑکیوں کی شادی میں ایک بڑی رکاوٹ بن گئی ہے۔ فرسودہ رسومات نے شادی کو رحمت کے بجائے زحمت بنا دیا ہے۔ جہیز کے ناسور نے ہمارے معاشرے کو آکٹوپس کی طرح جکڑ لیا ہے۔ کئی لڑکے والے چاہتے ہیں کہ لڑکی والوں سے اتنا جہیز لے لیا جائے کہ ان کا گھر بھر جائے۔ ایسے گھرانوں سے باقاعدہ جہیز کی فہرست بنا کر لڑکی والوں کے ہاتھ میں تھما دی جاتی ہے۔ جس میں کار، زیورات، بینک بیلنس، فرنیچر، برتن، کپڑے، الیکٹرونکس کا سامان اور دنیا بھر کی چیزوں کے مطالبات کیے جاتے ہیں۔ آج ہم اپنے نبی ﷺ کی سنتوں کو بھول کر مادہ پرستی کی طرف چلے گئے ہیں۔ ہم سنت رسول اللہ ﷺ کو بھول کر لڑکی کے خاندان اور شرافت کے بجائے یہ دیکھتے ہیں کہ لڑکی کتنا جہیز لائے گی....؟ اس کا اسٹیٹس کیا ہے....؟ اس کے پاس کتنا بینک بیلنس ہے وغیرہ۔ یہی وجہ ہے کہ متوسط اور غریب طبقے کی بہت سی لڑکیاں جہیز کی وجہ سے سالوں انتظار کرتی ہیں خواہ وہ کتنی ہی خوب صورت اور خوب سیرت کیوں نہ ہوں۔ اس حوالے سے ایک خاتون خانہ کا کہنا ہے کہ ہمارے معاشرے میں شادی دکھاوں کا کاروبار بن گئی ہے۔ ہر شخص اپنی حیثیت کے مطابق شادی کرنا چاہتا ہے لیکن اس زمانے کے بے جا مطالبات کے باوجود ایک غریب شخص اپنی سفید پوشی کو چھپانے کے لیے اپنی حیثیت سے بڑھ کر اس کام میں پیسہ خرچ کرتا ہے۔ کیونکہ لڑکے والے بنا جہیز لڑکی قبول نہیں کرتے اگر کوئی شخص اپنی بیٹی کو جہیز نہ دے سکے تو وہ یا تو اپنے والدین کے گھر بیٹھی رہے یا پھر سسرال والوں کے طعنے سن کر نفسیاتی مریضہ بن جاتی ہے۔ پاکستان میں کئی مرتبہ جہیز پر پابندی عائد کی گئی ہے اور سرکاری سطح پر بھی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن ان پابندیوں کو خاطر خواہ اہمیت نہ دی گئی۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنے معاشرے کی سوچ و فکر میں مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کریں تاکہ ہمارا معاشرہ لڑکیوں کے رشتے کو نفع و نقصان کی کسوٹی پر پرکھنے کے بجائے ان کے خاندانی بیک گراؤنڈ اور تعلیم و تربیت کو نظر میں رکھے۔

صحت مند زندگی

آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکوپنچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیوروید، فینگ شوئی، تائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

فینگ شوئی

Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہوسکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔

سولہواں حصہ

گزشتہ سے پیوستہ

شاہینہ جمیل

پچھلی قسط میں ہم نے آپ کو تعلقات میں اختلافات، رنجش اور اس کے کاروبار اور زندگی پر پڑنے والے اثرات کا ایک مختصر جائزہ پیش کیا۔

یہاں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ نظریاتی اختلافات پر سمجھوتہ کر کے، افہام و تفہیم سے یعنی ایک دوسرے سے بات کر کے اپنی رائے پیش کر کے کئی اختلافات کو دور کیا جا سکتا ہے۔

اس کا ایک مثبت پہلو یہ بھی ہے کہ نظریاتی اختلافات ہمیشہ کسی نہ کسی طور پر جدت کا مظہر ہوتے ہیں۔ گڑبڑ وہاں شروع ہوتی ہے کہ جہاں یہ اختلافات نظریاتی نہ ہوں بلکہ مزاج کی شدت کا پیش خیمہ ہوں۔ لہٰذا یہ ضروری ہے کہ آپ سمجھ لیں کہ آپ کی فطرت میں کون سا عنصر غالب ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب کاروبار میں اشتراکیت کی بات ہو۔

اب مثال کے طور پر آگ کا صفت ہے جلانا اگر اسے ہوا دی جائے تو یہ بڑھے گی اور پانی اس کو بجھا دے گا۔ اسی طرح آگ کے تیز شعلے پانی کو بھاپ میں بدل دیتے ہیں۔ یعنی پانی کی آگ کو بجھانے کی خصوصیات کو ختم کر دیں گے۔

اب اگر ہم توازن کی ان بنیادی باتوں کو نہ سمجھ پائیں تو رشتوں میں تو دراڑ پڑتی ہے اشتراکیت میں بھی نقصان، خسارہ معمول بن جاتا ہے۔ ایسی صورتحال سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ عناصر کے توازن اور مقداروں کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔

گزشتہ قسط میں پیش کی گئی کہانی میں بھی غلطی دونوں کی نہیں مسئلہ ان کے مزاجوں اور شخصیت میں غالب عنصر کا ہے۔ آزر کا تعلق ایسٹ گروپ سے جب کہ منان کا تعلق ویسٹ گروپ سے تھا۔ جس کی وجہ سے اختلاف رائے ذاتی اختلافات کی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ اختلاف رائے اس وقت زیادہ سنجیدہ صورتحال اختیار کر گیا جب بات کاروبار میں اشتراکیت کی آئی۔ ایسٹ اور ویسٹ یہ دونوں گروپس فینگ شوئی میں انتہائی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں اور ان کے توازن پر سب سے زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ کاروبار میں اشتراکیت سے پہلے آپ جان لیں کہ آپ کے پارٹنر سے آپ کی فینگ شوئی ہم آہنگی ہے بھی کہ نہیں۔ اگر آپ دونوں ایک ہی گروپ سے تعلق رکھتے ہیں اور آپ کے پاور نمبر ایک دوسرے سے متصادم تو نہیں ہوتے تو یقیناً آپ

	ویسٹ گروپ West Group	ایسٹ گروپ East Group
	S SE E N	SW W NE NW
موافق پاکواعدد	2، 6، 7، 8	1، 3، 4، 9،
موافق سمتیں	شمال جنوب مغرب شمال مغرب	جنوب مشرق شمال مشرق جنوب مغرب مشرق
موافق عنصر	دھات مٹی	آگ پانی لکڑی

اپنے کاروبار میں ترقی اور رشتوں میں طمانیت لاسکتے ہیں۔

اب یہاں پر اہم یہ ہے کہ اگر بات صرف پارٹنر یا دوست کی ہو تو شاید کاروباری شراکت کو ختم بھی کر دیا جائے۔ مگر جہاں بات اپنے ہی گھر کے افراد کی ہوتی ہے تو وہاں رشتے توڑے نہیں ہر صورت میں رشتے جوڑے جانے کی ہی کوشش کرنی چاہیے۔ اب ہم آپ کو بتانے جارہے ہیں کہ دو مختلف گروپس کے لوگ، بہن بھائی یا دوست آپس میں کیسے اپنے اختلافات اور عنصر کے منفی اثرات پر قابو پاسکتے ہیں اور آپس میں بہترین تعلقات قائم رکھ سکتے ہیں۔

سب سے پہلے بات کرتے ہیں کاروبار کی یعنی آپ کے آفس یا فیکٹری کی۔ جب بھی ہم ایک خاص پوزیشن پر ہوتے ہیں تو ہم پر بہت سی ذمہ داریاں عائد ہو جاتی ہیں۔ جس میں کاروبار کو بہتری کی سمت لے کر جانا، اس کی ساکھ کو اور مضبوط بنانا نہ صرف ہماری اولین ذمہ داری ہوتی ہے بلکہ یہ معاشی استحکام کے لیے بے حد ضروری ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اگر آپ کے کاروبار کو بلاوجہ کا نقصان پہنچ رہا ہے یا مالی مواقع ہاتھوں میں آکر نکل رہے ہوں تو پھر کئی معاملات کا فوری جائزہ لینا لازمی ہے۔

فینگ شوئی اس سلسلے میں جو اصول پیش کرتی ہے وہ درج ذیل ہیں۔

●.... سب سے پہلے نوٹ کیجئے کہ آپ کی فیکٹری میں داخلی دروازے کا رخ کس سمت میں ہے۔ اس کا رنگ اور اس کا مٹیریل کیا ہے۔ یہاں ہم دونوں گروپس کے لحاظ سے داخلی دروازوں کی موافق سمت تحریر کر رہے ہیں۔ انہیں ضرور نظر میں رکھیے۔

●.... اگر آپ کا کاروبار پارٹنرشپ میں ہے تو چیئرز کو پیئر یا جوڑی کی صورت میں رکھنا مثبت ہوتا ہے۔

●.... اسٹاف کے بیٹھنے کے لئے ہو یا آپ کے اپنے لئے شمال کی سمت میں پانی پینے کا رکھئے۔

●.... شمال کی سمت میں فش ٹینک مت رکھیے گا۔

●.... ساؤتھ ویسٹ یا جنوب مغرب میں بہت زیادہ گرمی یا حرارت غیر موافق ہے۔ فیکٹری میں اس سمت میں بھٹی کا ہونا، بوائلر یا جنریٹر کا ہونا منفی

ہے۔ یہ ذہنی سکون کو متاثر کرتا ہے، مزاج میں جھنجھلاہٹ، غصہ غالب رہتا ہے۔ یہ گرم مزاجی کا باعث بنتی ہے۔ مائنڈ سٹیبل نہیں رہتا، نہیں نہیں زندگی میں آہستہ آہستہ گروتھ رک جاتی ہے۔

●.... اگر شمال میں ٹوائلٹ ہیں جو عام استعمال میں ہیں تو بہت زیادہ غیر موافق ہیں۔ انہیں فوری طور پر منتقل کیجیے۔

●.... اگر آپ ایک ذمہ دار شخص ہیں، ایم ڈی یا منیجر یا مالک تو پھر اس صورت میں نارتھ ویسٹ یعنی شمال مغربی سمت نہیں بیٹھنا ہے۔ چاہے گھر میں آپ کا کمرہ ہو، آفس میں آپ کا کیبن یا پھر شوروم یا دکان کا۔ چھوٹا سا کونا شمال مغرب سمت میں بیٹھنے سے بچیے۔ کیونکہ یہ سمت بہت ترقی نہیں کرنے دے گا، استحکام نہیں آنے گا۔

●.... اس سمت میں سفید رنگ کروانا مفید ہے۔

●.... شمال کی دیوار کو بے جا آرائشی سامان کی آماجگاہ مت بنایئے۔ وال فلٹنگ الماریوں یا ریک سے اجتناب برتنے۔ اسے کسی حد تک خالی رکھنا بہت ضروری ہے۔ اگر اس پر بھاری الماریاں، سامان، فالتو

کا سٹوریج کر لیتے ہیں تو خوشحالی رک جاتی ہے۔

●.... اس دیوار پر پیلا رنگ کروائیے اور ایک بڑا آئینہ لگوایئے۔ فینگ شوئی میں یہ کارنر روپے پیسہ اور مالی فائدے پہنچاتا ہے اور اس سمت کو اگر صاف ستھرا اور فینگ شوئی کے اصولوں کے مطابق سجایا جائے تو مالی مواقع پیدا کرتا ہے اور ان کے حصول میں آسانی فراہم ہوتی ہے

●.... اپنی ڈیسک یا ٹیبل نارتھ فیسنگ پر رکھیے۔

●.... نارتھ ایسٹ کی دیوار کی جانب ابھرتے سورج کی تصویر لگایئے۔

●.... کہیں آپ کا آفس یا فیکٹری ٹی جنکشن پر تو نہیں۔ اس ٹی جنکشن کو ہم آنے والی قسط میں تفصیل سے بیان کریں گے۔

یہاں داخلی دروازوں کی سمت درج ذیل ہے۔

ایسٹ گروپ کے یے موافق سمتیں: ساؤتھ ایسٹ، نارتھ ایسٹ، ساؤتھ ویسٹ، ایسٹ اور موافق عنصر ہے آگ، پانی، لکڑی

ویسٹ گروپ کے داخلی دروازوں کی موافق سمتیں ہیں: نارتھ، ساؤتھ، ویسٹ، نارتھ ویسٹ، جب کہ موافق عنصر ہے دھات اور مٹی....

آپ ہمارے فیس بک کے نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے آگاہ بھی کرسکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS

(جاری ہے)

صحت مند زندگی کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں

وقت کتنی جلدی ہاتھ سے پھسل جاتا ہے اور انسان کو اپنی مصروفیات میں اپنی صحت پر توجہ دینے کا خیال تک نہیں آتا تاہم اچھی خبر یہ ہے کہ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق صرف ایک منٹ کے معمولی کام ہی جسمانی حالت بہتر بنانے کے لیے کافی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ سخت ورزش ہی کریں بلکہ چند دیگر طریقہ کار بھی آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔

مغربی ماہر صحت ڈیبورا بائزن Deborah Bayes اور سارا کلین Sarah Klein کی تحریر [illegible]

بہتر خوراک، روزانہ ورزش اور بہتر اور پوری نیند صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے، لیکن جب تھکا دینے والا شیڈول ہمارے رستے میں حائل ہو تو ایسا کرنا مشکل بلکہ ناممکن لگتا ہے.... آخر ان چیزوں کے لیے کس کے پاس وقت ہے....؟ لیکن آپ کو یہ سن کر خوشی ہوگی کہ آپ ہر دن کسی طویل ورزشی دورانیے میں پڑے بغیر اپنی صحت کو فروغ دے سکتے ہیں۔ آپ کو روز مرہ زندگی سے صرف ایک منٹ اپنی صحت کے لیے خرچ کرنا ہوگا لیکن اس کے نتائج آپ کی صحت کے لیے حیران کن ہوں گے۔

گہری سانس لینا

اگر آپ تناؤ کا شکار ہیں تو ذہن و جسم کو آرام کا احساس دلانے والے اس طریقہ کار کو مت بھولیں یعنی گہری سانس۔ ایک یا دو گہری سانسیں لینے سے آپ کے دل کی دھڑکن کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور ایسا کرنے سے بلڈ پریشر کی شرح کو نیچے لانے میں بھی مدد ملتی ہے، جبکہ جسم میں تناؤ کا باعث بننے والے ہارمونز بننے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔

کسی سے گلے ملنا

کسی پیارے سے گلے ملنے سے زیادہ اچھا اور کیا طریقہ کار ہو سکتا ہے کیونکہ یہ گرمجوش معانقہ ہمیں خوشی کے احساس سے بھر دیتا ہے اور جسم میں سکون کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں جبکہ اس کے جسمانی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں جیسے بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کی رفتار کم ہو جانا وغیرہ۔

مسکراہٹ

یہ کوئی حیرت کی بات نہیں کہ جو لوگ زیادہ ہنستے ہیں وہ عام طور پر خوش باش افراد ہوتے ہیں مگر جو

لوگ کھل کر مسکراتے ہیں وہ طویل زندگی بھی پاتے ہیں کیونکہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار بہت کم ہوتے ہیں اور اس کی وجہ مسکراہٹ ہے جو مشکل حالات میں بھی ذہن کو تناؤ یا مایوسی کا شکار نہیں ہونے دیتی اور چہرے پر مسکراہٹ لانے میں وقت ہی کتنا چاہیے ہوتا ہے؟

کھل کر ہنسنا

ہنسی بہترین دوا ہے کیونکہ یہ نہ صرف جسم کو تناؤ سے نجات دلانے کا قدرتی ذریعہ ہے بلکہ اس سے دیگر بھی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں جیسے اگر دل کی دھڑکن کی رفتار تیز ہو گئی ہو یا بلڈ پریشر آسمان کو چھو رہا ہو تو ایک منٹ تک ہنسنے سے ہی یہ معمول پر آجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہے اور ہنسی کا عمل جسمانی سرگرمی بھی ہے یعنی چند کیلوریز بھی جلتی ہیں جس سے موٹاپے سے کسی حد تک تحفظ حاصل ہوتا ہے۔

پُرامید رہنا

مشکل حالات میں بھی روشن رخ دیکھنا یا اس کی امید رکھنا صحت مند دل اور امراض کے خلاف طاقتور دفاعی نظام کا باعث بنتا ہے تو اگر کبھی آپ خود کو مشکل میں محسوس کریں تو ایک منٹ کے لیے ان خیالات کو ذہن سے نکال کر امید کے دامن کو تھام کر رکھیں۔

ایک منٹ تک کھڑا رہیں

اگر آپ اپنی عمر بڑھانا چاہتے ہیں تو ابھی اٹھ کر کھڑے ہو جائیں ہم میں سے اکثر لوگ اپنے دن کا زیادہ تر حصہ بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ ذرا ایک سیکنڈ کے لئے اپنے دن بھر کے کام کاج پر غور کریں جو سارا دن آپ نے بیٹھ کر کیا ہے۔ مثلاً دفتر میں اپنے ڈیسک پر بیٹھے رہے ہیں، گاڑی چلاتے رہے ہیں۔ ٹی وی دیکھتے رہے ہیں اور بیٹھ کر کھانا کھایا وغیرہ اس ضمن میں، میں ایک سٹڈی کا حوالہ دوں گا جس کے مطابق وہ لوگ جو اپنی زندگی کا بیشتر حصہ بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ ذہنی و نفسیاتی عوارض کا نسبتاً زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ایوس کے مطابق ایسی عورتیں جو دن بھر 10 گھنٹے سے زیادہ کا عرصہ بیٹھ کر گزارتی ہیں ان لوگوں کی نسبت جو پانچ چھ گھنٹے بیٹھ کر گزارتے ہیں عارضہ قلب میں زیادہ مبتلا ہو جاتی ہیں۔ جب آپ کے ذہن میں کھڑا ہونے کا خیال آئے تو صرف ایک منٹ کے لئے کھڑا ہونا، عام وقت کے مقابلے میں آپ کی صحت کے لئے زیادہ اہم اور مفید ہے۔ امریکن کینسر سوسائٹی کے ایک سروے کے مطابق ایسی عورتیں جو روزانہ چھ گھنٹے سے زائد بیٹھی رہتی ہیں ان میں کم وقت بیٹھی رہنے والی عورتوں کی نسبت 34 فیصد شرح اموات زیادہ ہے۔ ایوس کے بقول چھ گھنٹے بیٹھے رہنے والے مرد حضرات چھ گھنٹے سے کم بیٹھے رہنے والے مردوں سے 17 فیصد زائد شرح اموات رکھتے ہیں۔

وزن کم کرنے کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں

وزن کم کرنے اور بہترین صحت کے حصول کیلئے ورزش کامیاب ترین نسخہ ہے لیکن اکثر لوگ وقت کی کمی کا بہانہ بنا کر ورزش سے فرار اختیار کرتے رہتے ہیں جس کا نتیجہ بہت افسوسناک ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے یونیورسٹی آف میک ماسٹر کے سائنسدانوں نے ہمارے بہانہ باز احباب کیلئے بہت ہی اچھی خبر دی ہے جس کے مطابق ہفتے میں صرف ایک منٹ کی سخت ورزش صحت کے لئے بے پناہ فوائد کی حامل ہو سکتی ہے اور اب کوئی وجہ نہیں کہ کوئی بھی وقت کی کمی کا بہانہ بنا کر ورزش سے جی چرائے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہفتے میں ایک منٹ کی سخت ورزش تین دفعہ کرنی چاہیے لیکن ہر دفعہ جسم کو مناسب طور پر گرم کرنا اور اس کے بعد دھیرے دھیرے نارمل درجہ حرارت پر لانا ضروری ہے۔ تجربات میں شامل افراد نے ورزش کے آغاز میں تقریباً چار منٹ کیلئے ورزشی سائیکل نارمل رفتار سے چلائی تاکہ جسم وارم اپ ہو جائے۔ اس کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے بھرپور ترین رفتار سے سائیکل چلائی، چند منٹ کا وقفہ کیا اور پھر 20 سیکنڈ کیلئے سائیکل چلائی، اور پھر چند لمحے وقفہ کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے بھرپور رفتار سے سائیکل چلائی۔ یوں کل 60 سیکنڈ کیلئے سخت ورزش کی اور پھر تقریباً چار منٹ کیلئے نارمل رفتار پر ورزشی سائیکل چلا کر جسم کو نارمل درجہ حرارت پر لائے۔ یوں یہ ورزش ہفتے میں دس دس منٹ کیلئے تین دفعہ کی جانی تھی جس میں سے کل تین منٹ سخت ورزش کے ہوتے تھے۔ ڈیڑھ ماہ کی تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ شرکا کی قوت برداشت میں 12 فیصد اضافہ ہو چکا تھا اور ان میں دل کی صحت اور بلڈ پریشر کے مسائل بھی واضح طور پر کم ہو چکے تھے، جبکہ ان کے وزن میں کمی بھی ہو چکی تھی۔

کمپیوٹر اسکرین سے نظر ہٹا لینا

اگر آپ ڈیسک جاب کرتے ہیں یا ٹیکنالوجی کے دیوانے ہیں تو آپ یقیناً اپنا زیادہ وقت کمپیوٹر اسکرین کے سامنے گزارتے ہوں گے مگر جو وقت آپ اسکرین پر نظریں جمائے ہوئے گزارتے ہیں وہ آنکھوں کے لیے کافی تناؤ اور آنکھوں کے امراض کا باعث بنتا ہے تو ان حالات میں آپ کو ہر بیس منٹ بعد کمپیوٹر سے نظریں ہٹا کر خود سے بیس فٹ دور موجود کسی چیز کو بیس سیکنڈ تک دیکھنا چاہیے اور اس کا فائدہ آپ کو حیران کر کے رکھ دے گا۔

کہنی کے بل زمین پر لیٹنا

روزانہ صرف ایک منٹ کے لیے اپنی دونوں کہنیاں زمین پر ٹکا کر پش اپ کے پوز میں رہنا کوئی مشکل کام نہیں اور یہ مشق آپ کے پیٹ کے عضلات کو مضبوط بناتی ہے اور کمر درد سے نجات ملتی ہے جبکہ دیگر کئی امراض کے لیے مفید ہونے کے ساتھ یہ عام اوقات میں کمر کو سیدھا رکھ کر بیٹھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

ہاتھوں کو دھونا

اس کام میں بمشکل ہی بیس سیکنڈ لگتے ہیں اور اس کی اہمیت کا آپ

اس کا اندازہ تک نہیں کر سکتے۔ در حقیقت ہاتھوں کی مناسب صفائی لوگوں کے اندر بیٹھنے کا خطرہ 31 فیصد اور فلو و سرد موسم میں لاحق ہونے والے امراض کا امکان 21 فیصد تک کم کر دیتی ہے۔

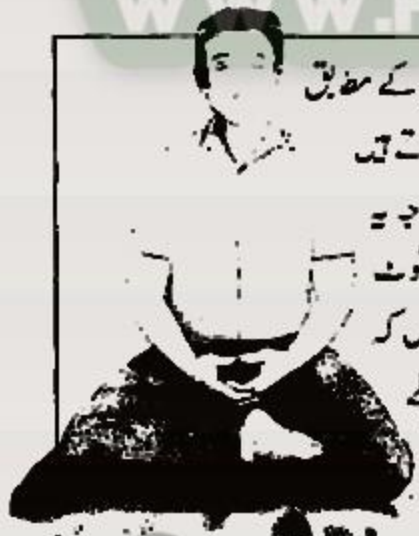
دانت برش کریں

ہلکی پھلکی چیزیں کھانے کی طلب ہماری دشمن ہوتی ہے کیونکہ یہ ہمارے کھانا کھانے کی خواہش میں کمی کرتی ہیں آپ سنیکس کھانے کی خواہش کے خلاف جنگ جیت سکتے ہیں اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنا پسندیدہ کھانا یا مشروب پینے کے بعد آپ ایک منٹ تک اپنے دانت صاف کیجیے۔ دانت برش کرنے کے بعد ان کا ذائقہ آپ کے ذہن سے ختم ہو جائے گا۔

اپنا موڈ تبدیل کیجیے چاکلیٹ کھائیے

آپ جانتے ہیں کہ جو کچھ بھی آپ کھاتے ہیں آپ پر اثر انداز ہوتا ہے اور آپ ویسے ہی دکھائی دیتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ آپ نے ایسے محسوس کیا۔ اس سلسلے میں محققین کہتے ہیں کہ جو لوگ ہلکی پھلکی غذائیں کھاتے ہیں ان میں عام لوگوں کی نسبت ذہنی دباؤ 15 فیصد کم ہوتا ہے اس میں انہوں نے یہ کہتے ہوئے اضافہ کیا ہے کہ لوگ جتنا کھاتے جاتے ہیں اتنا ہی ڈپریشن کا شکار ہوتے جاتے ہیں۔ اس سے ہمارے Eating Cycle پر روشنی پڑتی ہے جب ہم اداس ہوتے ہیں تو چپس کے بیگ یا آئس کریم کے کارٹن میں ہمیں تسکین ملتی ہے۔ تو اگلی بار ایسی حالت میں اپنے موڈ کو بدلنے کے لئے جنک فوڈ سے خود کو تسکین دینے کی بجائے ایک چاکلیٹ کھا کر اپنا موڈ تبدیل کریں اس سے آپ کے میٹھا کھانے کی خواہش بھی دب جائے گی اور آپ کو اچھا محسوس ہو

پرسکون نیند کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں

دنیا کی بڑی آبادی بے خوابی کی شکار ہے اور ایسے افراد نشہ آور ادویات لینے پر مجبور ہوتے ہیں تاکہ چین کی نیند سو سکیں تاہم ماہرین نے ان دواؤں کو صحت کے لئے خطرناک قرار دیا ہے اور ایک ایسا طریقہ متعارف کرا دیا ہے جس سے صرف ایک منٹ میں انسان نیند کی آغوش میں جا سکتے ہیں۔ سائنسدانوں کی جانب سے اس طریقے کو 4، 7 اور 8 سانس کی مشقیں کہا گیا ہے جسے انسان کے اعصابی نظام کے لیے قدرتی سکون آور دوا کہا جا رہا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ان مشقوں کے لیے سب سے پہلے طریقے میں منہ کے ذریعے پوری سانس ایک زوردار آواز کے ساتھ خارج کریں، دوسرے مرحلے میں منہ بند کر کے ناک کے ذریعے دھیرے دھیرے سانس لیں اور ذہن میں چار تک گنتی گنتے ہوئے سانس لیتے رہیں اس کے بعد سانس روک کر رکھیں اور سات تک گنتی گنیں اور یہ مدت پوری کرنے کے بعد منہ کے ذریعے پوری سانس خارج کر دیں اور دوبارہ وہی تیز آواز نکالیں۔ اس عمل میں ناک کے ذریعے آہستہ سے سانس لیں اور منہ کے ذریعے زوردار آواز کے ساتھ سانس باہر خارج کریں جبکہ اس پورے عمل میں زبان کی نوک ایک ہی پوزیشن میں رکھیں اور اس عمل کو 3 مرتبہ دوہرائیں۔ ماہرین کے مطابق یہ طریقہ قدیم یوگا تکنیک پر بنایا یا اس سے لیا گیا ہے۔ اس عمل سے پھیپھڑوں میں آکسیجن اچھی طرح بھر جاتی ہے اور اعصاب کو آرام دے کر نیند لاتی ہے۔

ایک منٹ کا مراقبہ

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کی تحقیق کے مطابق جو لوگ جو روزانہ کی بنیاد پر مراقبہ کرتے ہیں ان لوگوں کو اسٹریس کا سامنا کم رہتا ہے۔ تحقیق کار کا کہنا ہے کہ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس کی وجہ سے ذہنی تناؤ میں کمی آتی ہے جس سے دماغ کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ لفظ مراقبہ سنتے ہیں تو اکثر لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ کوئی مشکل مشق ہے جس میں کسی طرح آپ اپنے من کی کسی اور ہی دنیا میں چلے جاتے ہیں اور گھنٹوں بیٹھے رہتے ہیں۔ کیتھی بنجر روس اپنی کتاب Meditation Express میں تحریر کرتی ہیں کہ مراقبہ آپ کی سوچ سے زیادہ آسان ہے۔ مراقبہ صرف ایک منٹ میں بھی ممکن ہے۔ اسے وہ ایسے ہی انداز کا مراقبہ کہتی ہیں، ان کا کہنا ہے کہ مراقبہ اپنی سوچ کو ایک خاص شے پر مرکوز کرنے کا نام ہے۔ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے، اپنی آنکھوں کو بند کر جائیں۔ اپنے ذہن کو پرسکون رکھتے ہوئے تمام فکروں سے آزاد اور خیالات سے خالی کر دیا جائے۔ بس یہی ایک منٹ کا مراقبہ ہے۔ ایک منٹ روزانہ کا یہ مراقبہ آپ کو ذہنی تناؤ یا ایک وقت میں کئی کام کرنے کی عادت کے منفی نتائج سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس سے ذہنی تناؤ اسٹریس بھی کم اور خوشی کا احساس بڑھتا ہے۔

گا۔ کوکا میں ایک قدرتی جز پایا جاتا ہے جو بلڈ پریشر کم کرنے، اچھے کولیسٹرول کی مقدار بڑھانے جبکہ خراب کولیسٹرول کی شرح گرانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور یہ دوران خون کو بھی بہتر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے شواہد بھی سامنے آئے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ چاکلیٹ کا محدود مقدار میں استعمال ذیابیطس کو دور بھگاتا ہے اور جلد کی صحت برقرار رکھتا ہے۔

ایک چمچ السی کے بیج کا استعمال

جب ہمارے معدے میں گڑگڑاہٹ ہوتی ہے تو ہم جو بھی پاس میسر ہوتا ہے کھا لیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ زائد حراروں کی صورت میں نکلتا ہے۔ خصوصاً گھر آنے اور کھانا کھانے کے دوران جب ہماری بھوک عروج پر ہوتی ہے۔ لیکن اس وقت ہمیں کھانا کھانے کے لیے تیار رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے میں

اس سلسلے میں ہمیں دس منٹ ٹپ دیتی ہے جس کی مدد سے ہم اپنی بھوک اور رات کے کھانا کھانے سے پہلے پیدا ہونے والی ہلکی پھلکی غذائی خواہش کو لگام دے سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے نمٹنے کے لیے ایک چمچ السی کے بیج flaxseed کھا لینے سے ہم گھر پہنچنے اور کھانا کھانے تک انتظار کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اس کے بیجوں میں زیادہ فائبر ہوتے ہیں جو فطری طور پر بھوک کو دبانے کا کام کرتے ہیں۔

اپنے ناشتے میں دار چینی کا شامل کرنا

نمک یا چینی کی بجائے دار چینی کو ترجیح دینا موٹاپے سے بچاؤ کا انتہائی بہترین طریقہ ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ مصالحہ آپ کو ذیابیطس اور بلڈ پریشر سے بھی تحفظ دیتا ہے جبکہ کولیسٹرول بڑھنے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

❖

Raashda Iffat Memorial
Campaign for Health & Hygiene

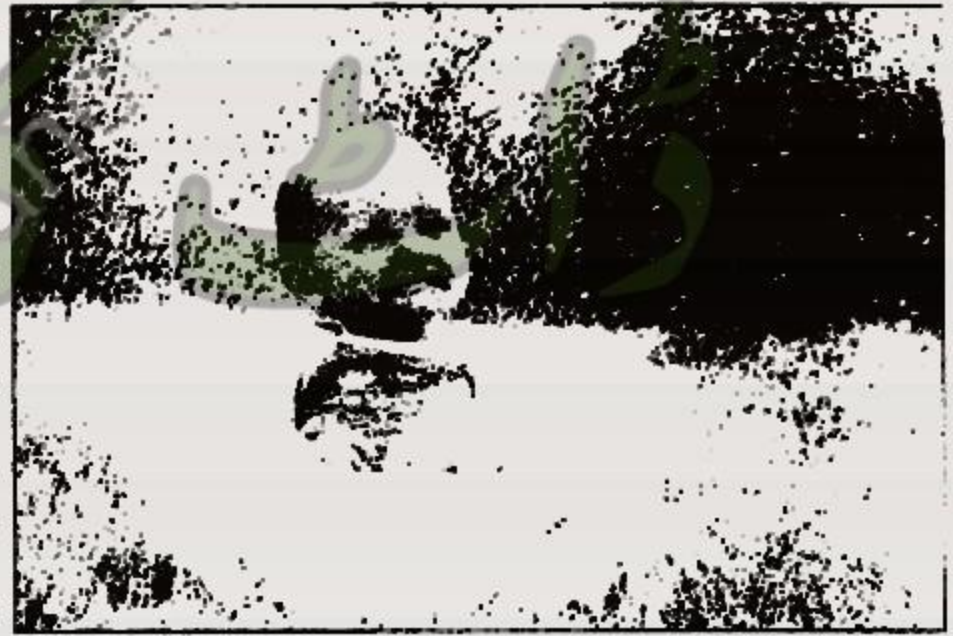
گرما میں بچوں کی نگہداشت

جہاں تک ممکن ہو اپنے بچوں کو شدید گرمی سے بچائیں، دھوپ میں براہ راست انہیں لے جانے سے گریز کریں اور اگر انہیں لے کر جانا ہی پڑے تو دھوپ سے بچاؤ کا سامان مثلاً کریں (دھوپ کے نقصان دہ اثرات سے بچانے والے لوشن وغیرہ) یا چھتری کا اہتمام کریں۔

قدرت کا وہ بیش قیمت اور انمول عطیہ ہیں، جن کے دم سے ہماری زندگیاں جگمگاتی ہیں۔ بچے پھولوں کی مانند نازک ہوتے ہیں۔ جس طرح پھولوں کی صحیح نشوونما نہ کی جائے تو وہ مرجھانے لگتے ہیں، اسی طرح بچے بھی نگہداشت اور بہت زیادہ توجہ کے طالب ہوتے ہیں۔ بچے سب ہی کو اچھے لگتے ہیں، لیکن جس طرح والدین اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں، کوئی اور نہیں کر سکتا۔

موسم گرما آتے ہی مائیں اپنے بچوں کو موسم گرما کی شدت سے بچانے کے لئے مناسب ملبوسات، پرکلی ہیٹ پاؤڈر اور دیگر ضروری چیزوں کا انتظام کرتی ہیں۔ موسمی اثرات سے بچوں کو محفوظ رکھنے کیلئے ماں کئی جتن کرتی رہتی ہے۔ تو جناب موسم گرما آچکا ہے گرمیوں میں شدت آگئی ہے۔

ہر موسم بدلتے ہی اپنے ساتھ ایک بھرپور تبدیلی لے کر آتا ہے۔ لباس، خوراک اور معمولات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ تبدیلی اس بات کی بھی نشاندہی ہے کہ ہم زندہ ہیں۔ جیسے موسم بدلتے ہیں، یونہی زندگی میں بھی گرم سرد حالات چلتے رہتے ہیں۔

گرمی کے موسم میں لوگوں کا رخ ہسپتال کی طرف بھی بڑھ جاتا ہے۔ کیونکہ گرمیوں کا آغاز ہوتے ہی دست، بخار، گلے کا انفیکشن، پیچش، قے اور پیٹ میں درد جیسی کئی بیماریاں بچوں کو متاثر کرتی ہیں۔ پاکستان میں موسم گرما میں یہ بیماری اپنے عروج کو پہنچ جاتی ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کو سالانہ تین چار بار دست کی شکایت

ضرورت ہوتی ہے۔

اسہال کی کئی قسمیں ہیں یہ ہلکا بھی ہوتا ہے اور بعض اوقات شدید بھی۔ بعض اوقات یہ جلد ختم ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی کئی دنوں تک برقرار رہتا ہے۔ اس سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ بیشتر بچے جو دستوں کی بیماری میں زندگی کی جنگ ہار جاتے ہیں اس کی وجہ یہی ہے کہ دست کے باعث جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے جسے بروقت پورا نہیں کیا جاتا جسم میں پانی کافی مقدار میں باقی نہیں رہتا۔

اسہال چھوٹے بچوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جن بچوں کو صاف ستھری اور سادہ غذا ملتی ہے ان میں دستوں کی بیماری ہونے کا امکان کم ہوتا ہے ایسے بچے اگر بیمار بھی ہو جائیں تو جلد ہی شفایاب ہو جاتے ہیں جو لوگ بچوں کی صحت و صفائی اور مناسب غذا کا خاطر خواہ خیال نہیں رکھتیں وہ بچے جلد اسہال میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اسہال کے دوران کسی خاص دوائی کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ جیسے ہی دست شروع ہوں تو بچے کو فوراً او۔ آر۔ ایس پلانا شروع کر دیں او۔ آر۔ ایس کا مشروب ہر اسٹور اور اسپتال میں بآسانی دستیاب ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کو آلو، چاول، اور مونگ کی دال کی کھچڑی اور کیلے کا خوب استعمال کروایا جائے تو دست جلد رک جاتے ہیں۔ کیلے میں پوٹاشیم ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچے جلد ہی کھانے پینے لگتا ہے۔ ایسے بچوں کو زبردستی روٹی سالن کھلانے سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔

او۔ آر۔ ایس کے پیکٹ کو پانی میں گھول کر پلائیں اس میں نمک، شکر، سوڈا اور پوٹاشیم موجود ہے۔ کوشش کریں کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے جسے اسہال ہوا ہے بہت زیادہ سیال چیزیں پینی چاہئیں۔

دائمی اسہال میں بہت زیادہ سبزیاں اور پھل استعمال کرنے سے منع کرتے ہیں۔ بچوں کو کھچڑی، دلیا، یخنی اور آلو کھلائیں مرغی کی یخنی میں نمک، ثابت کالی مرچ، ثابت الائچی اور چاول ملا کر پتلی کھچڑی بنائیں۔ یہ غذا بچوں کے لئے طاقت کا ذریعہ ہوگی۔ پانی کی کمی پوری کرنے والا مشروب او۔ آر۔ ایس پلانے سے بچہ کھانا کھانے لگتا ہے۔

بچے کو اگر اسہال کے ساتھ بخار، نزلہ، گلے میں خراش بھی ہے تو اس بات کی علامت ہے کہ اسہال کسی وائرس کی وجہ سے ہے ایسی صورت میں فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔

والدین بچوں کو کوئی چیز کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھو لیا کریں اور بچوں کے ہاتھ بھی بار بار دھوتے رہا کریں کیونکہ بچوں کو تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اور جگہ جگہ کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی عادت ہوتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں بچوں کو دھوپ میں کھیلنے سے روکنا چاہیے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں تیز دھوپ بچوں کی قوت مدافعت کو کمزور کرتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بڑوں کی نسبت بچوں کو دھوپ اور گرمی کا احساس کم ہوتا ہے کیونکہ ان کے دماغ کے کنٹرول کی اسپیڈ بڑوں کے مقابلے میں سست ہوتی ہے۔ دھوپ کی تمازت اور گرمی سے نہ صرف ان کی اسکن بلکہ بخار اور جگر کا عارضہ لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے

گرمیوں میں بچوں کو روزانہ نہلانا چاہیے۔ اگر بچوں کو گرمی دانے نکل آتے ہیں تو پھر نہلانا اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ گرمیوں میں گرمی دانے خاص طور پر تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ گرمی دانے عام طور پر اس وقت زیادہ نکلتے ہیں، جب موسم گرما ہونے کے ساتھ ساتھ ہوا میں نمی کا تناسب بھی بڑھ جائے۔

اگر پسینہ جلد کے بالکل نیچے رکا ہوا ہو تو جلد پر ایسے چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہو جاتے ہیں، گویا شبنم کے قطرے ہوں۔ اگر پسینہ جلد کے نیچے قدرے گہرائی میں رکا رہ جائے تو جلد پر لاتعداد سرخ دانے نکل آتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔

بچوں کو ان گرمی دانوں سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ جہاں تک ممکن ہو شدید گرمی سے انہیں بچائیں، دھوپ میں براہ راست انہیں لے جانے سے گریز کریں اور اگر انہیں لے کر جانا ہی پڑے تو دھوپ سے بچاؤ کا سامان مثلاً اسکرین (دھوپ کے نقصان دہ اثرات سے بچانے والے لوشن، وغیرہ) یا چھتری کا اہتمام کریں۔

گرمیوں میں پسینہ آنا ایک فطری بات ہے، پسینے کی حالت میں کبھی بھی بچے کو نہ نہلائیں اور نہ ہی پنکھے کے نیچے بٹھائیں، پسینہ تولیے یا رومال سے خشک کریں اور پھر بچے کو نہلائیں، نہانے کے بعد پنکھے کی ہوا بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ لہٰذا پنکھے کی معمولی ہوا سے بچے کو بچائیں اور قدرتی ہوا کا معقول انتظام کریں

موسم گرما کے لحاظ سے ہلکے پھلکے رنگوں کے ڈھیلے ڈھالے سوتی کپڑے اور گرمی دانوں سے اپنے لخت جگر کو بچانے رکھنے کیلئے خصوصی پاؤڈر کا انتظام رکھیں۔

بچوں کو نہلانے کے لیے نیم کا صابن یا اینٹی سیپٹک صابن کا استعمال کریں تو بہتر رہے گا۔

فریج کا ٹھنڈا پانی بچوں کو پینے کیلئے نہ دیں اس سے صحت خراب ہوگی۔ صراحی یا مٹکے کا پانی پلائیں۔ آم، تربوز، ککڑی، کھیرا، لیموں کا شربت اور جلد ہضم ہونے والی غذائیں دیں۔

*

کچن کی صفائی

خاندان بھر کی صحت کی ضمانت!

کچن گھر کا اہم ترین گوشہ ہے اس کے بغیر گھر کا تصور ممکن نہیں ہے۔ اس گوشہ سے ہی تمام مکینوں کو کھانا سپلائی ہوتا ہے۔ خواتین کا زیادہ تر وقت اسی گوشہ میں گزرتا ہے اس طرح باورچی خانہ اور گرہست خواتین کا ساتھ چولی دامن کا ہو جاتا ہے۔

مثل مشہور ہے کہ گھر والی کا سلیقہ اس کے باورچی خانہ اور غسل خانہ سے جھلکتا ہے۔ کچن کی صفائی پر پورے گھر کی صحت کا دارومدار ہوتا ہے۔ ایک عورت کو کچن کی مکمل نگراں بلکہ "ملکہ عالیہ" کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ کچن کی صفائی خاتون کی شخصیت کی عکاسی کرتی ہے۔ کچن صاف ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر والی صفائی پسند ہے۔

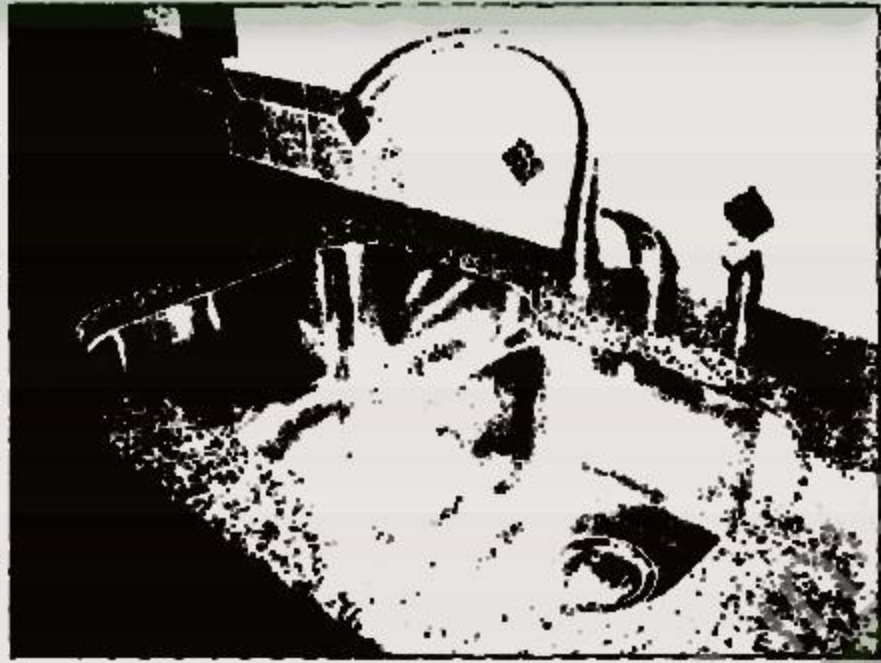
> گھر کے افراد کی صحت کی کنجی یقیناً خواتین کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ اکثر خواتین اس بات سے لاعلم رہتی ہیں۔

انسان کی صحت اور غذا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ صحت مند خوراک صحت مند جسم کی ضمانت ہے۔ لیکن بعض اوقات ہماری ذرا سی لاپرواہی صحت مند غذا کو بھی انسان کے لیے مضر صحت بنا دیتی ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کھانے کی تیاری میں باورچی خانہ اور اسکی صفائی کا اہم کردار ہوتا ہے۔ باورچی خانہ گھر میں واحد ایسی جگہ ہے جہاں خاتون خانہ گھر کے اکثر کام کاج سر انجام دیتی ہیں۔ یہاں روزانہ استعمال کے برتن اور کھانے پینے کی چیزیں بھی موجود ہوتی ہیں۔ اس لیئے یہ بے حد ضروری ہے کہ باورچی خانہ اور اس میں موجود چیزوں کی روزانہ صفائی کی جائے۔ لیکن زندگی کا اہم ترین گوشہ ہونے کے باوجود ہم کچن کی صفائی پر توجہ نہیں دیتے۔ گھر کے تمام افراد کو کھانا یہاں سے ہی سپلائی ہوتا ہے تو کچن کی باقاعدگی کے ساتھ صفائی کا خیال رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔

کچن کی صفائی آپ کی پہلی ترجیح ہونی چاہیے۔

طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ اکثر جراثیم کچن سے غذاؤں میں پھیل جاتے ہیں ان غذاؤں کے استعمال سے گھر کے افراد فوڈ پوائزننگ میں مبتلا ہو سکتے ہیں، آپ کا کچن حفظانِ صحت کے اصولوں کے تحت جس قدر صاف ستھرا رہے گا آپ کے گھر کے افراد کی صحت ٹھیک و بہتر رہے گی۔

پکوان کے بعد کھانے کو کھلا چھوڑ دینے سے جراثیم کھانوں پر ڈیرا جما لیتے ہیں۔ گرما اور برسات دو ایسے سیزن ہیں جس میں بیکٹیریا کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔

سب سے زیادہ بیماریاں پانی سے پھیلتی ہیں لہذا آپ ابلے ہوئے پانی کا استعمال کریں۔ پکوان کے دوران ابلا ہوا پانی استعمال کریں۔ اگر آپ برف جمانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو ابلے ہوئے پانی کو فریج میں رکھ کر اس کا برف بنائیں۔ برتنوں کو دھونے کے بعد نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ روزانہ فریش و تازہ سبزیاں اور پھل استعمال کریں۔ غیر موسمی سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے گریز کریں اس سے آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔ باورچی خانہ اور آپ کے بچے جس قدر صاف رہیں گے اتنا ہی بیماریوں سے دور رہیں گے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے اپنی ایک رپورٹ میں بتایا کہ کسی بھی بیماری یا انفیکشن کا بنیادی ذریعہ کھانے پینے کی اشیاء ہے اور خوراک ہمیشہ تیاری کے دوران یا پھر پانی لگنے کی وجہ سے زہر آلود ہوتی ہے۔ فوڈ پوائزن جراثیم کا نتیجہ ہے جبکہ یہ جراثیم مختلف کیمیکلز، پودوں، کھانے کے سڑ جانے، جلدی بیماریوں مثلاً الرجی وغیرہ سے یا پھر کچن کی عدم صفائی سے وجود میں آتے ہیں۔ یاد رکھیں....! آپ کے کچن میں بہتر صفائی آپ کے کھانوں کو پوائزن ہونے سے بچا سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ صرف یہی نہیں کہ آپ اپنا کچن صاف رکھیں اور بس! بلکہ اس میں تمام وہ کام آتے ہیں جس پر عمل کرنے سے آپ بیکٹیریا اور وائرس سے دور رہ سکتے ہیں۔

جس باورچی خانے میں دن میں کئی بار صفائی کی جائے اس کے بارے میں یقین سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ جراثیم سے پاک ہوگا۔ لیکن وہ سائنس دان جنہوں نے گھریلو جراثیم کے بارے میں تحقیق کی ہے۔ وہ اس بات کو نہیں مانتے۔ صاف اور جدید باورچی خانوں میں بھی خوردبینی جراثیم کے گچھے کے گچھے پائے جاتے ہیں

جو اسہال سے لے کر ہیضہ تک مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ایک جائزے کے دوران باورچی خانے میں بیت الخلا سے بھی زیادہ جراثیم پائے گئے۔ سوال یہ ہے کہ یہ کس طرح ممکن ہے؟ حیران کن بات یہ ہے کہ یہ جراثیم سب سے زیادہ تو صفائی کے سامان مثلاً صافی، جھاڑو اور برتن صاف کرنے والے کپڑے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک امریکی تحقیقی ادارے نے پتا چلایا ہے۔ کہ برتن صاف کرنے والے کپڑوں اور اسپنجوں میں، خواہ وہ صاف کر دیں گئے ہی کیوں نہ ہوں، جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی ہے۔ باورچی خانہ صاف کرنے والے اسپنج سے جو ایک بوند پانی نکلتا ہے اس میں دس ہزار جراثیم ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان جراثیم میں بعض خطرناک بھی ہوتے ہیں۔

اس بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ اسپنج سے صفائی کرنے سے ہاتھوں، ریفریجریٹر اور باورچی خانوں میں لگے ہوئے کاؤنٹروں تک میں جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ان علاقوں میں اور بھی ابتر ہوتی جہاں ابھی تک ایسے کپڑے اور جھاڑو دستیاب نہیں جو صرف ایک کام کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اور تھوڑے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے۔ مختلف جائزوں سے پتا چلا ہے کہ دو ہی ایسی جگہیں جہاں خوردبینی جراثیم رہتے ہیں۔ وہ سنک اور پانی کی نکاسی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم باورچی خانے میں پہلے بغیر دھلے ہوئے ہاتھوں کے ذریعے سے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ کچے گوشت اور سبزیوں کے ذریعے بھی باورچی خانے میں پہنچتے ہیں اور پھر جب کسی سطح پر اکٹھے ہو جاتا ہے۔ جہاں نمی اور غذا کے اجزا پائے جائیں۔ خشک سطح پر یہ جراثیم صرف چند گھنٹے رہتے ہیں لیکن اس مختصر قیام کے دوران بھی وہ ہاتھوں اور حلقوں میں تعدیہ پھیلا دیتے ہیں۔

ایک صحت مند شخص اس تعدیے کی مزاحمت کر سکتا ہے۔ لیکن بچے، بوڑھے اور کمزور ان جراثیم سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم بغیر اسپنج اور برتن صاف کرنے والے کپڑے کے زندگی گزاریں؟ نہیں! ایسی بات نہیں ہے۔ لیکن محققین کا کہنا ہے کہ ہم جتنی مرتبہ ان چیزوں کو جراثیم کش اشیا سے صاف کرتے ہیں اس سے زیادہ بار کرنا چاہیے۔ جراثیم کش محلول میں ان اسپنجوں اور کپڑوں کو پابندی سے دھویا جائے اور پھر دھوپ اور ہوا میں خوب سکھایا جائے تو بڑی حد تک جراثیم سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔

مختلف طرح کے تعدیوں (انفیکشن) سے بچنے کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوتے

رہتیں۔ نزلہ زکام سے لے کر میعادی بخار تک کئی بیماریوں کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں ہی کے ذریعے سے منتقل ہوتے ہیں۔ میز کے اوپری حصوں، دروازوں کے لٹو یا دوسری چیزیں جنہیں بار بار چھوا جاتا ہے۔ ان سے رگڑ کھانے کے بعد ہمارے ہاتھوں کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا جائے تو ہماری جلد سے بہت سے خوردبینی جراثیم دھل جاتے ہیں۔ تاہم صرف چند سیکنڈ ہاتھ دھونے سے کام نہیں چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی ہدایت ہے کہ انگوٹھیاں اور گھڑی اتار دیں، آستینیں اوپر چڑھائیں اور ہاتھوں، ناخنوں نیز کلائیوں کو خوب رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور اس کام کے لیے پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس کے بعد انہیں خشک تولیے سے پونچھیں۔ گیلے تولیے کا استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں کے منافی ہے۔

کچن کے شیلفس، دروازے، دیوار اور فرش کی صفائی باقاعدگی کے ساتھ کریں تاکہ آپ کا کچن جراثیم سے ایک دم پاک ہو، گرم غذا کو فریج میں رکھنے سے اس بات کا اطمینان حاصل کرلیں کہ یہ غذا زیادہ گرم نہیں ہے۔ ہلکی گرم غذا ہی فریج میں رکھیں۔ ماہرین صحت کا ماننا ہے کہ کسی بھی بیماری یا انفیکشن کا بنیادی خطرہ کھانے پینے کی اشیاء سے ہے۔ خوراک تیاری کے دوران یا پھر پانی لگنے سے جراثیم یا زہر آلود ہو جاتی ہے۔ کچن کی بہتر اور پابندی کے ساتھ صفائی سے آپ کے کھانے اور غذا جراثیم سے پاک ہوتی ہے۔ کچن کے شیلفس کو ہر پندرہ دن میں ایک بار صاف کریں۔ کھانے پینے کی اشیاء کو اچھی طرح ڈھانک کر رکھیں، کچن کے فرش کو جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔ ہو سکے تو مچھر اور جراثیم کش اسپرے کا چھڑکاؤ کریں۔ چوہوں کو ختم کردیں، چیونٹیوں، مچھروں اور کیڑوں سے کچن کو محفوظ رکھیں۔ کچن کے کونوں، شیلفس کے کونوں، سوراخوں میں اسپرے کرتے رہیں اس میں جھینگر اور کیڑے چھپے رہتے ہیں۔ چھپکلی کو آنے نہ دیں۔ کھڑکیوں کو باریک جالی لگادیں تاکہ مچھر چھپکلی اندر داخل ہونے نہ پائیں۔ پانی کی نکاسی کے نظم کو بہتر بنائیں۔ پلیٹ فارمس لکڑی کا ہو یا پتھر کا، اس کی صفائی پر بھرپور توجہ دیں۔ برتنوں کی صفائی کے بعد جراثیم کش محلول سے پلیٹ فارم کو اچھی طرح دھولیں۔ چولہے کی صفائی پر توجہ دیں۔ چولہے کے کونوں پر جراثیم زیادہ ڈالے رہتے ہیں اس لئے انہیں پکوان کے بعد ہر روز صاف کرتے رہیں۔ کچن میں پلاسٹک کے شیلفس استعمال ہونے لگے ہیں انہیں صاف کرنا مشکل نہیں ہے نیم گرم پانی میں پیالی محلول ملا کر آپ ان کی صفائی کرسکتی ہیں۔ یاد رکھیں آپ کا کچن جس قدر صاف اور جراثیم سے پاک رہے گا گھر کے تمام افراد کی صحت بھی بہتر رہے گی۔ صاف کچن دیکھنے میں بھی اچھا تاثر دے گا۔

✦

جسم کا دبلا پن

کیسے دور کیا جائے....؟

شائستہ سلیم

جس طرح موٹاپا صحت کے لیے مضر اور خوش نمائی میں رکاوٹ ہے اسی طرح بہت زیادہ دبلا پن بھی کمزوری کی نشانی اور حسن کو گہنانے کا سبب بنتا ہے۔ مغربی ممالک میں اب قدرتی اور مفید صحت غذا نے ایک بڑی صنعت اور تجارت کی شکل اختیار کر لی ہے۔ اس تجارت کا یہاں موسم گرما میں عروج ہوتا ہے۔ اربوں پونڈ اور ڈالر کی اس خرید و فروخت کے ساتھ ساتھ اس موضوع سے متعلق بے شمار کتابیں چھپ رہی ہیں اور رسالے شائع ہو رہے ہیں جس میں مشورے دیے جاتے ہیں کہ مناسب اور مفید صحت غذا استعمال کر کے ہم کس طرح چاق و چوبند رہ سکتے ہیں، کیسے اپنے جسم کو مٹاپے سے دور کر سکتے ہیں اور اپنی صحت برقرار رکھ سکتے ہیں کیونکر اپنی عمر چھپا سکتے ہیں اور کن طریقوں سے اپنے حسن میں اضافہ کر کے اپنی شخصیت کو پرکشش بنا سکتے ہیں وغیرہ۔

ان مشوروں میں وزن گھٹانے اور مٹاپے سے چھٹکارا پانے کے مشورے اور علاج بھی شامل ہوتے ہیں لیکن ان لاکھوں مردوں اور عورتوں کی جانب ماہرین کی توجہ کم ہے جو دبلے پن سے چھٹکارا پانے کے لیے ہزاروں جتن کرتے ہیں، انہیں حسرت ہی رہتی ہے کہ ان کا جسم بھر جائے۔ صرف برطانیہ میں ایسے لوگوں کی تعداد تئیس لاکھ بتائی جاتی ہے جو دبلے پن سے عاجز آ گئے ہیں۔ پاکستان میں بھی ایسے لاکھوں لوگ ہیں جو انتہائی دبلے پن میں مبتلا ہیں۔

مزے کی بات یہ ہے کہ عام طور سے ان دبلے سوکھے لوگوں سے کسی ہمدردی کا اظہار بھی نہیں کیا جاتا۔ انہیں یہ غم بھی مزید دبلا کیے دے رہا ہے کہ مٹاپا دور کرنے کے لیے تو ہزاروں مشینیں ایجاد ہیں، سینکڑوں کلب قائم ہیں اور ہزاروں ہیلتھ کلب کھل گئے، لیکن ان کے دکھ کی دوا کسی کے پاس نہیں۔ یہاں ہر وقت لوگ وزن گھٹانے کی فکر میں لگے رہتے ہیں یہ خیال کسی کو نہیں آتا کہ دبلا پا بھی کوئی مصیبت ہے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ سوکھا ہونا بھی کسی انسان کے لیے اتنا تکلیف دہ ہے جتنا کہ موٹا ہونا۔

اگر کوئی شخص بہت دبلا ہو تو اسے جلد ہی یہ اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس کا علاج یہ نہیں ہے کہ وہ پیٹ بھر بھر کر کھائے۔ پلیٹ کو اوپر تک بھر لینے سے پھر دوسری خرابیاں پیدا ہوتی ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ ہمارے جسم کی

بنیادی ساخت موروثی ہوتی ہے۔ اب اگر ہمیں یہ پسند نہیں تو یہ تو نہیں کر سکتے کہ والدین سے شکایت کریں البتہ یہ ضرور ہے کہ غذا اور ورزش سے جسمانی ساخت میں کچھ تبدیلیاں آسکتی ہے۔

دبلے پتلے انسان کو Ectomorph کہتے ہیں۔ ان لوگوں کا جسم تھوڑا بہت بھر سکتا ہے، لیکن انہیں یہ حسرت ہی رہے گی کہ کبھی وہ ایک ہیوی ویٹ باکسر کی طرح مضبوط، توانا نظر آئیں۔ امریکن یونیورسٹی کے پروفیسر روبن موشن نے کہا کہ ایسے دبلے پتلے لوگوں میں اس طرح کے عضلات بہت زیادہ ہوتے ہیں جن کی حرکت یا پھرتی سست ہوتی ہے۔ یہ عضلات تکان کی مزاحمت کرتے ہیں لہٰذا ان زیادہ دبلے لوگوں کی جسمانی ساخت دوڑنے کے لیے بہت موزوں ہوتی ہے۔ البتہ یہ ساخت ڈھلوان پر نیچے سے اوپر کی طرف تیز دوڑنے اور تیز سائیکل چلانے کے لیے مناسب نہیں۔

لندن کے رائل فری اسپتال کی ایک ماہر کیرول ہنٹ میین کی رائے میں جسم کی ساخت کو مجموعی طور پر بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ وزن بڑھانے والی غذا کے ساتھ ساتھ مناسب ورزش بھی کی جائے۔

حقیقت یہ ہے کہ دبلے پتلے لوگوں کو روزانہ کی غذا اور جسم کو حاصل ہونے والی حراروں میں اضافہ کرنا ہوگا اور "صحت بخش غذا" سے متعلق ہدایات کی خلاف ورزی کرتے ہوئے اپنی غذا میں چکنائی کی مقدار کو بڑھانا ہوگا۔ کیرول کا کہنا ہے کہ کم وزن لوگ اکثر اپنی غذا کا تعین ان ہدایات کے مطابق کرتے ہیں جن میں کم چکنائی استعمال کرنے پر زور دیا جاتا ہے، لیکن ان لوگوں کو چاہیے کہ اپنی صحت کو نقصان پہنچانے بغیر اپنی غذا میں چکنائی کا مناسب اضافہ کریں۔ مثلاً یہ کہ پوری چکنائی نکلے ہوئے دودھ کے بجائے ایسا دودھ استعمال کریں جس سے آدھی چکنائی نکالی گئی ہو۔

لندن میں تغذیہ کے ایک ماہر نے کہا کہ اپنا وزن بڑھانے کی کوشش میں زیادہ پروٹین لینا درست نہیں ہے۔ دبلے پتلے لوگوں کے سامنے ایسے تن سازوں کی مثال ہوتی ہے جو ناشتے میں درجن بھر انڈے کی سفیدی اور کھانے میں تین مرغ اڑا جاتے ہیں، لیکن چونکہ دبلے لوگوں کو ضرورت یہ ہوتی ہے کہ عضلات کو دبیز بنایا جائے لہٰذا ان کے لیے پروٹین سے زیادہ نشاستے کی اہمیت ہے۔

اس میں شک نہیں کہ نشوونما کے لیے اور جسمانی توانائی اور مٹاپے کے لیے پروٹین اہم ہے، لیکن نشاستے کے حصول کی خاطر بعض غذائیں استعمال کرنے سے جسم کو خود بخود پروٹین بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ مثلاً روٹی ہی کو لے لیجیے اس میں پروٹین بھی ہوتی ہے اور نشاستہ بھی۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ہاتھ دھو کر پروٹین سے

پیچھے پڑ جانا مناسب نہیں۔ یہ پیسے کا زیاں ہے اور خود اپنے آپ کو دھوکا دینے کے مترادف ہے۔ پروٹین بہت زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو پھر یہ جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ یہاں تک تو ٹھیک ہے، لیکن اس کا برا اثر بھی ہوتا ہے کہ یہ گردوں میں بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔

زیادہ پروٹین خصوصاً مشروب کی شکل میں جسم کو فراہم کی جائے اور وزن کو صحیح رکھنے کی ورزش نہ کی جائے تو یہ ممکن ہے کہ جسم کے ایسے حصوں پر چربی بڑھ جائے جہاں یہ نہیں ہونی چاہیے۔

دبلے پتلے لوگوں کے لیے امینو ایسڈ کی گولیوں میں بھی بڑی کشش ہوتی ہے، کیونکہ یہ پروٹین کے حصوں کا اچھا ذریعہ ہیں اور کہا جاتا ہے کہ یہ غذا میں ایسا تغیر پیدا کرتی ہیں کہ وہ عضلات کی تشکیل کا سبب بن جاتی ہیں۔ تغذیہ کے اکثر ماہر اس دعوے کو درست تسلیم نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ تن سازوں کے علاوہ دوسرے لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں، کیونکہ ان لوگوں کو پروٹین کی مناسب مقدار اپنی روزمرہ کی غذا سے مل جاتی ہے۔

وزن میں اضافے کے لیے کریٹن (Creatine) سے تیار شدہ اشیاء بھی بازار میں ملتی ہیں۔ ان مصنوعات کے بارے میں بھی اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ کریٹن یا حمین ایک ایسا مادہ ہے جو قدرتی طور پر ہمارے جسم میں بھی پیدا ہوتا ہے اور گوشت میں بھی پایا جاتا ہے۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے وہ اکثر حمین کی کمی کو پورا کرنے کے لیے یہ سپلیمنٹ لیتے ہیں۔ حمین وزن بڑھانے کی کوشش میں مدد دے سکتا ہے اور عضلات بناتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ جس طرح جلد وزن گھٹایا نہیں جا سکتا اسی طرح اسے جلد بڑھایا بھی نہیں جا سکتا۔ اس کے لیے بھی سخت محنت اور مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔ ہمیں اس سلسلے میں حقیقت پسندی سے کام لینا چاہیے اور جسم کی موروثی صلاحیتوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنا مقصد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

❊

قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ اور روحانی سوال وجواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کررہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔

بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازمہ تحریر کریں۔

صحت بخش پھل اور سبزیوں کے جوس

خوبصورت اور صحت مند رہنے کے لیے تازہ جوس پئیں....

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھل اور سبزیاں ہمیں کئی امراض سے محفوظ بھی رکھتی ہے۔

پھل اور سبزیوں کے جوسز بھی نوجوانوں اور بوڑھوں، صحت مندوں اور مریضوں کے لیے یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ان کی تیاری میں احتیاط کی جائے اور صفائی سے غفلت نہ برتی جائے۔

پھلوں یا سبزیوں کے جوسز میں نمک یا چینی شامل نہ کی جائے تو بہتر ہے کیونکہ قدرت نے ان میں یہ چیزیں ضرورت کے مطابق خود ہی شامل کر رکھی ہیں اور ان کی قدرتی حالت ہی سب کے لیے مفید ہوتی ہے۔

مشروبات کی افادیت کے حوالے سے پھلوں کی تعداد سبزیوں سے زیادہ ہے۔ متعدد پھل ایسے ہیں جن کا مشروب حاصل کیا جاتا ہے اور کئی بیماریوں میں ان کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ سبزیوں کی تعداد اس حوالے سے بہت کم ہے۔ پیاز، لیموں، کھیرا، ٹماٹر، لہسن، چقندر، گاجر، مولی، پالک، پودینہ اور تازبو (کالی تلسی) میں پانی کا جزو خوب ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کی مقدار مختلف سبزیوں میں مختلف ہوتی ہے لیکن ان سے جوس (مشروب) اتنی مقدار میں حاصل ہو جاتا ہے جو صحت یا بیماری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ان سبزیوں کے جوس بیماریوں سے تحفظ ہی نہیں علاج بھی مہیا کرتے ہیں اور صحت بخش اجزا رکھتے ہیں۔

مالٹا، انگور، پپیتا، انناس، کیلا، ناریل، انار، آم، لیچی، گنا، خربوزہ، تربوز، امرود، چیری، ناشپاتی، آڑو، موسمی وغیرہ ایسے پھل ہیں جو غذائی اجزا سے لبریز ہوتے ہیں اور صحت برقرار رکھنے، بیماریوں کو دور رکھنے اور بیماریوں کا علاج کرنے میں زبردست کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں شکر، معدنی اجزا اور وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

محمد سلیم حیدر

(خصوصاً ترش پھلوں میں وٹامن سی خوب ہوتی ہے)
وٹامن اے، بی سی اور ڈی کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ پھل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے جسم میں انزائمز، امینو ایسڈز اور خوراک کو ہضم کرنے کے لیے درکار دیگر ضروری مادے پہنچنے اور خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔

خشک پھل، جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، پانی کا جزو زیادہ مقدار میں نہیں رکھتے چنانچہ ان سے جوس نکالنا ممکن نہیں ہوتا۔ ایک اور وجہ یہ ہوتی ہے کہ خشک پھلوں میں روغن (چکنائی) والے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ کشمش، مونگ پھلی، انجیر، کاجو، بادام، چھوہارا، خشک خوبانی، وغیرہ صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید ہیں اور ادویات کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔

سبز پتے اور سبزیاں

سبزیوں کے پتے عام طور پر استعمال میں نہیں لائے جاتے حالانکہ یہ بھی غذائیت کی وافر مقدار رکھتے ہیں۔ کچھ پتے تو سلاد اور پکوانوں میں شامل کر لیے جاتے ہیں لیکن زیادہ ترکاریوں کے پتوں کو عام طور پر ضائع کر دیا جاتا ہے۔ کچھ سبزیوں کو چھیل کر استعمال کیا جاتا ہے حالانکہ ان کا چھلکا غیر ضروری یا غیر مفید نہیں ہوتا مثلاً آلوؤں کا چھلکا نہیں اتارنا چاہیے، اگر ان کا چھلکا اتار دیا جائے تو یہ نظام ہضم میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح بہت سی سبزیوں کے پتوں میں بھی آنتوں کو متحرک کرنے والے مادے پائے جاتے ہیں۔ بتھوا، رائی، مولی، چولائی، بند گوبھی، کریلے، دھنیے اور پودینے وغیرہ کے پتے بھی خوب غذائیت رکھتے ہیں اس لیے انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے۔

پتوں والی سبزیوں کو دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی لذیذ خوراک کا حصہ بنایا جا سکتا ہے۔ مثلاً گاجر، چقندر، اور مولی کو بلینڈ کر کے (ملا کر) جوس تیار کیا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگ اس جوس کو تیار کرتے ہوئے تھوڑا سا پودینہ بھی ملا لیتے ہیں۔

❄

تین سال سے ایک ہی لباس پہننے والی امریکی خاتون

امریکا میں ایک خاتون ایسی بھی ہیں فیشن کے شعبے سے وابستہ ہونے کے باوجود پچھلے تین سال سے ہر روز ایک ہی لباس پہن کر آفس جاتی ہیں۔ مٹلڈا کال نیویارک کی رہائشی ہیں اور آرٹ اور فیشن کے پیشے سے وابستہ ہونے کے باوجود ایک ہی لباس پہننا پسند کرتی ہیں۔ مالٹڈا کال گذشتہ تین برسوں سے دفتر جانے کے لیے ایک ہی لباس استعمال کر رہی ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ ان کا یہ لباس آفس کا یونیفارم نہیں ہے۔ مالٹڈا اپنے فیصلے کی وضاحت میں لکھتی ہیں کہ تین سال پہلے ایک پیر کی صبح وہ عام دفتری خواتین کی طرح کام پر جانے کے لیے لباس منتخب نہیں کر پا رہی تھیں جبکہ اس روز ایک اہم میٹنگ طے تھی لیکن غیر ضروری پریشانی کے نتیجے میں اس روز وہ آفس دیر سے پہنچیں جس پر انہیں کافی خفت بھی اٹھانی پڑی لہٰذا اسی روز انہوں نے اپنی اس الجھن کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہنے کا ارادہ کر لیا۔

کریلا

محمد فرحان علی

موسم گرما میں کریلے بازار میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔ انسانی جسم کے اندر فاسد مادے جمع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ کریلا ان فاسد مادوں کو بغیر کسی نقصان کے جسم سے خارج کر دیتا ہے اور انتڑیاں صاف کرتا ہے۔ اس میں یہ بھی خوبی ہے کہ پیٹ میں درد اور مروڑ نہیں ہونے دیتا۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کے لیے عموماً ان کو چھیل اور نمک لگا کر رکھ دیا جاتا ہے۔ بیج پھینک دیے جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں آج بھی کریلوں کو چھری سے کھرچ کر ان کے چھلکوں میں نمک لگا کر دھو لیتی ہیں اور پھر سل پر یا ثابت ہی تل کر چنے کی دال میں ملا دیتی ہیں۔ بھنی ہوئی چنے کی دال اور کریلے کے چھلکے بڑے مزے کے بنتے ہیں۔ ان میں ہلکی سی تلخی ہوتی ہے مگر وہ جسم انسانی کے لیے بہت مفید ہے۔

پہلے طبیب ایک یا دو تازہ کریلے دھو کر آسمان کے نیچے رات بھر کے لیے رکھوا دیتے تھے اور صبح انہیں ثابت کوٹ کر ان کا پانی نہار منہ پلاتے تھے۔ معدہ خراب رہتا ہو، بھوک کم لگتی ہو، گیس بہت زیادہ ہو، ہر وقت جسم میں ناتوانی کا احساس رہے یا ذرا سا کام کرنے سے تھکن ہو جائے اور ہاتھ پاؤں گرمی سے جلتے رہیں، صبح اٹھیں تو پنڈلیاں پتھر کی طرح بھاری اور بوجھل لگیں، شوگر کی ابتدا ہو تو کریلے کا پانی پینے سے شفا مل جاتی ہے۔ اب تو ڈاکٹر بھی کریلے کا پانی تجویز کرنے لگے ہیں۔ جن کا مزاج بلغمی ہو، ان کے لیے کریلے بہت مفید ہیں۔ یرقان کے مریضوں کو بھی کھلائے جاتے ہیں۔ پتھری کے لیے بھی بے حد مفید ہیں۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گٹھیا کے مریض بھی انہیں [illegible] کھا سکتے ہیں۔ دمے کے عارضے والے بھی اس انتہائی عمدہ سبزی کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کریلا بلغم خارج کر کے مریض کو سکون دیتا اور اعصابی کمزوری دور کرتا ہے۔ لقوہ اور فالج کے مریض بھی اسے

جاسکتے ہیں۔

آج کل گرمیوں، خصوصاً برسات کے موسم میں جلد پر دانے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے پرکلی ہیٹ پاؤڈر وقتی طور پر سکون دیتے ہیں۔ اسی طرح ڈش لگانے سے ٹھنڈک تو پڑ جاتی ہے مگر آرام نہیں آتا۔ خواتین ہفتے میں دو تین مرتبہ کریلے پکا کر اس کا علاج مستقل طور پر کر سکتی ہیں۔ ان کے استعمال سے چہرے کی جلد بھی صاف ہو جاتی ہے۔

کریلے کھانے سے دائمی قبض دور ہوتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جانے، جگر بڑھ جانے تو دوا کے ساتھ ساتھ کریلے کھانے اور ان کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے مناسب یہ ہوگا کہ وہ کریلوں میں دہی ڈال کر اور بھی مفید بنا کر پکائیں۔

کریلے میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ فولاد، کیلشیم، فاسفورس اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں انسانی صحت اور زندگی کے لیے بڑی اہم ہیں۔ کئی خواتین یہ بات پڑھ کر شاید بہت حیران ہوں کہ کریلا موٹاپے کو دور کرتا ہے۔ آپ اس کی سبزی بنا کر ہفتے میں تین مرتبہ کھائیں۔ بعض ملکوں میں کریلے سکھا کر ان کا سفوف بنا لیا جاتا اور یہ سفوف طبیب کی ہدایت کے مطابق روزانہ کھایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے وزن کم ہوتا ہے اور جلد چمکدار اور شفاف ہونے لگتی ہے۔ مختلف قسم کے جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

جن لوگوں کو ذیابیطس ہو، ان کے لیے کریلے موسمی سبزیوں میں بہترین غذا ہے۔ اس میں انسولین قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔ کریلے کھانے سے خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

اس کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پینے سے جگر کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ کریلے کا رس زیادہ کڑوا لگے تو تھوڑے سے بھنے ہوئے چنے کھانے سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گٹھیا کے مریض ہرے کریلے قیمہ بھون کر تیار کر لیں، پھر کریلے کے درمیان ہلکا سا چیرا دے کر اور دھو کر توے پر ہر طرف سے اچھی طرح ہلکی آنچ پر سینک لیں۔ دونوں طرف سے سینک کر قیمے کے ساتھ کھائیں۔

بعض جگہ خالی کریلے چبانے کا رواج بھی ہے۔ کڑوے بہت ہوتے ہیں مگر صحت کے لیے نہایت مفید خیال کیے جاتے ہیں۔ کریلے پکانے میں یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ کڑاہی میں تلنے کے بعد اس میں پانی نہ ڈالیں۔ ذرا سا پانی پڑ گیا تو ساری ہنڈیا کڑوی ہو جائے گی۔ سوکھے کریلے کا سفوف دو گرام سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔ یہ بھی اپنے ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ کرنے کے بعد کھائیں۔

❋

سیب اور سبز چائے دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار

برطانیہ میں ایک طبی تحقیق کے مطابق کہا جاتا ہے کہ ڈاکٹر سے دور رہنے کے لیے روزانہ ایک سیب کے ساتھ سبز چائے کے استعمال کو بھی معمول بنانا ضروری ہے۔ انسٹی ٹیوٹ آف فوڈ ریسرچ کی تحقیق کے مطابق سیب اور گرین ٹی میں ایسے قدرتی کیمیکلز موجود ہوتے ہیں جو جسم کو سنگین طبی مسائل جیسے امراض قلب اور کینسر وغیرہ سے تحفظ دیتے ہیں۔

رس بھری

کھٹا میٹھا رسیلا پھل

محمد شاہنواز خان

پھل قدرت کا انمول تحفہ ہیں ان میں کئی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کی کارکردگی و فعال بنانے اور اسے صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

ایسا ہی ایک پھل رس بھری بھی ہے یہ دیکھنے میں تو چھوٹا، گول سا ہے مگر کھانے میں بہت ذائقہ دار اور بہت غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ رس بھری کا تعلق ٹماٹر کے خاندان سے ہے اس کا رنگ زرد، نارنجی، سیاہ اور سرخ بھی ہوتا ہے ٹماٹر کی طرح اس کے گودے میں بھی چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ رس بھری شیریں اور ہلکا ترش، ذائقہ دار پھل ہے۔ رس بھری کا سائنسی نام فیزیلیس پیروویانا (Physallis Peruviana) ہے۔ اس کے دیگر نام بھی ہیں جیسے کیپ گوز بیری، گولڈن بیری، جائنٹ گراؤنڈ چیری وغیرہ۔ مشرقی انڈیا میں اسے میٹھا گوشت (Sweet Meat)، رس کا اور رس جامن بھی کہتے ہیں۔

رس بھری کی بطور پھل استعمال کی تاریخ بہت قدیم ہے ماہر آثار قدیمہ کے مطابق ایسے ثبوت ملے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ غار میں رہنے والے انسان شکار کے ساتھ رس بھری بھی شوق سے کھاتے تھے اگرچہ یونانیوں نے پہلی صدی قبل مسیح میں رس بھری کو دریافت کیا مگر چوتھی صدی بعد از مسیح میں رومیوں نے رس بھری کو سب سے پہلے کاشت کیا اور وہیں سے رس بھری پورے یورپ میں کاشت کی جانے لگی۔ برطانیہ میں اٹھارہ صدی میں رس بھری کی بہترین کاشت اور اسے محفوظ رکھنے کے طریقے متعارف کروائے گئے۔

رس بھری کے طبی فوائد

رس بھری کا پھل بے شمار غذائی اجزاء سے لبریز ہے۔ اس پھل میں کئی بیماریوں کے خلاف مدافعت کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سائنسی تحقیقات کے مطابق رس بھری میں موجود پولی فینول اور کیروٹینوئڈ جز دافع سوزش اور مانع تکسیدی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ رس بھری میں وٹامن اے، سی اور ای کی وافر مقدار میں موجودگی جسم کی مجموعی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ رس بھری کھانے سے جسم میں سرطان کو پھیلنے سے روکا

جا سکتا ہے کیونکہ اس میں فینولک فیوونوائڈ ہوتا ہے جو جسم میں رسولیاں، اندرونی سوزش نہیں ہونے دیتا نیز دیگر اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ ایک اور دلچسپ تحقیق کے مطابق رس بھری کھانے سے آپ بڑھاپے کو بھی دور رکھ سکتے ہیں کیونکہ یہ جلد پر جھریاں نمودار کرنے والے عوامل کی کارکردگی کو سست بنا دیتی ہے۔ اس لیے اگر آپ تادیر جواں رہنا چاہتے ہیں تو رس بھری کھائیں۔ رس بھری میں صحت کے لیے اکسیر کمپاؤنڈز بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسے میگنیشیم، آئرن، کوپر، میگنیشیم وغیرہ یہ جسم میں سرخ خلیوں میں اضافہ کرکے خون میں سرخ ذرات کی کمی دور کرتے ہیں اور دیگر کمپاؤنڈز وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن کے، نیاسین، رائبوفلیوین اور فولک ایسڈ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کو ہضم بناتے ہیں۔

رس بھری کے استعمال سے ہائی بلڈ پریشر بھی کنٹرول ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں سوڈیم کم مقدار میں ہوتا ہے جس سے بلڈ پریشر بڑھتا نہیں ہے اور پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو بلڈ پریشر کو متوازن رکھتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو بھی رس بھری کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں چینی کا متبادل جز ائلی ٹول پایا جاتا ہے۔ رس بھری دنیا کے کئی حصوں میں میریا، میپاٹائٹس، دمہ، سوزش جلد، گٹھیا وغیرہ کے خلاف بھی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔

رس بھری خریدتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے

رس بھری خوش ذائقہ اور رسیلی ہوتی ہیں مگر یہ جلد خراب ہو جاتی ہیں انہیں زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے چند احتیاطی تدابیر اپنانا ضروری ہے۔ سب سے پہلے تو رس بھری خریدتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ یہ تازہ اور گہری رنگت کی حامل ہوں کیونکہ ہلکے رنگ کی رس بھری مٹھاس سے محروم ہوتی ہے۔ اس لیے سرخ، گولڈن اور سیاہ رس بھری کا انتخاب کریں۔ خریدتے وقت یہ بھی دھیان رکھنا چاہیے کہ رس بھری نرم نہیں سخت کی ہو اور اس پر داغ دھبے موجود نہ ہوں۔

اگر رس بھری کو درست طریقے پر محفوظ رکھا جائے تو ایک سال تک بھی اسے قابل استعمال بنایا جا سکتا ہے۔ لمبے عرصے تک رس بھری محفوظ رکھنے کے لیے انہیں پریشرائزڈ سنک اسپریئر (Pressured Sink Sprayer) کی مدد سے اس طرح دھوئیں کہ انہیں کوئی نقصان نہ پہنچے پھر پیپر ٹاول سے رس بھریاں خشک کر کے پلیٹ میں پھیلا کر پلاسٹک شیٹ سے ڈھک دیں اور فریزر میں چھ سے آٹھ گھنٹے رکھیں۔ فریزر سے نکال کر رس بھریاں پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال کر لیموں کا رس چھڑک دیں اور اچھی طرح تھیلی کا منہ بند کر کے دوبارہ فریزر میں رکھیں۔ اس طرح رس بھری کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

❄

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور منفرد ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

دال کے منفرد ذائقے

دال مکھنی (انڈین ڈش)

اشیاء: اردی دال (ثابت) ایک کپ، لال لوبیا (راجما) ایک کھانے کا چمچ، پیاز (باریک چوپ کی ہوئی) ایک عدد، ٹماٹر (باریک چوپ کیا ہوا) ایک عدد، ادرک (باریک کٹا ہوا) ایک ٹکڑا، ہری مرچیں (باریک چوپ کی ہوئی) تین عدد، لہسن کا پیسٹ آدھا کھانے کا چمچ، فریش کریم آدھا کپ، ثابت زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، گرم مسالہ آدھا چائے کا چمچ، سرخ مرچ حسب ضرورت، دھنیا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تیل حسب ضرورت، مکھن دو کھانے کے چمچ، ہرا دھنیا (باریک چوپ کیا ہوا) حسب ضرورت۔

ترکیب: لال لوبیا کو پوری رات کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ اب ایک پین میں پانی ڈالیں اور اس میں لال لوبیا، اردی دال اور نمک شامل کرکے بیس سے پچیس منٹ کے لیے پکائیں۔ پھر دال اور لوبیا کو چمچ سے گھوٹ کر اسے پندرہ سے بیس منٹ کے لیے ابلنے دیں۔ جب دال ابل جائے اور پانی بھی تھوڑا رہ جائے تو اس میں کریم شامل کر دیں۔ ایک کڑاہی میں آئل گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑائیں۔ پھر اس میں لہسن کا پیسٹ شامل کرکے ہلکا سا براؤن کرلیں۔ اس کے بعد پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کرلیں۔ پھر ادرک، ہری مرچیں اور ٹماٹر ڈال کر پکائیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں ہلدی، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کرکے مزید پکائیں۔ جب مسالہ بھی بھوننے لگے تو اس میں دال شامل کرکے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب ابال آنے لگے تو گرم مسالہ شامل کرکے ایک سے دو منٹ کے لیے پکائیں اور پھر چولہا بند کر دیں۔

شاہی دال پنیر

اشیاء: مسور کی دال دو پیالی، نمک حسب ذائقہ، پسا ہوا ادرک لہسن ایک چائے کا چمچ، کاٹیج چیز ایک پیالی، پیاز ایک عدد درمیانی، لال مرچ ایک چائے کا چمچ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ، پسا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ٹماٹر دو عدد درمیانے، کوکنگ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: دال کو دھو کر پندرہ سے

بیس منٹ کے لیے بھگو دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں۔ ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔ ٹماٹر گل جائے تو اچھی طرح بھونتے ہوئے اس میں ہلدی، دھنیا اور دال (پانی سے نکال کر) شامل کردیں۔ تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر دو پیالی پانی ڈال دیں، اچھی طرح مکس کرکے ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ دال گل جائے تو گھوٹ لیں۔

علیحدہ فرائنگ پین میں کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کاجو چیز کے چھوٹے ٹکڑے کرکے اس میں سنہری فرائی کرلیں۔

بھنی ہوئی مونگ کی دال

اشیاء: مونگ کی دھلی دال دو پیالی، نمک حسب ذائقہ، لہسن چار سے چھ جوئے، پیاز ایک عدد، ٹماٹر دو عدد چھوٹے، ہری مرچیں چار سے چھ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا حسب پسند، گھی آدھی پیالی۔

ترکیب: دال کو دھو کر بیس منٹ کے لیے بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ لیں، ٹماٹر کے قتلے کاٹ لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنہرا فرائی کریں۔ زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر دال کو پانی سے نکال کر ڈال لیں اور تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ نمک ڈال کر ملائیں اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ ٹماٹر کے پانی میں دال گل جائے تو ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔

چکن دال (گجراتی ڈش)

اشیاء: چکن (ہڈی کے ساتھ) آدھا کلو، چنے کی دال ایک پاؤ، ادرک لہسن کا پیسٹ دو کھانے کے چمچ، ہری مرچیں چار عدد، پانی دو گلاس، نمک حسب ذائقہ، پیاز (درمیانی) ایک عدد، ٹماٹر دو عدد، گرم مسالہ (پسا ہوا) ایک چائے کا چمچ، دھنیا (پسا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، ہلدی ایک چائے کا چمچ، لال مرچ (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، کالی مرچ (کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ، دار چینی (پسی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، جائفل جاوتری (پسی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، آئل حسب ضرورت، ہرا دھنیا ایک چوتھائی گٹھی۔

ترکیب: چکن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور چنے کی دال کو تقریباً دو گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ ایک باؤل میں آدھا کپ پانی، پسا دھنیا، ہلدی، لال مرچ، کالی مرچ، دار چینی اور جائفل جاوتری مکس کرلیں۔ ایک پین میں آئل گرم کرکے ادرک کا پیسٹ اور ہری مرچیں شامل کرکے ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ تک بھونیں اور پھر اس میں باؤل میں مکس کیے ہوئے اجزا شامل کرتے ایک سے دو منٹ تک مزید بھونیں۔ اب اس میں چکن کے ٹکڑے شامل کرکے تین سے چار منٹ تک مزید بھونیں۔ جب چکن کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں پہلے سے بھگوئی ہوئی دال، پانی اور نمک شامل کرکے ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔

ایک الگ پین میں آئل گرم کرکے اس میں پیاز کو گولڈن فرائی کرکے ایک طرف رکھ دیں۔ جب دال گل جائے تو اس میں گول گول کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کرکے ایک سے دو منٹ تک مزید پکائیں۔ پھر اس میں براؤن پیاز آئل سمیت اوپر سے شامل کردیں اور جب تیار ہو جائے تو پسا ہوا گرم مسالہ چھڑک کر مکس کریں اور چولہا بند کردیں۔

❋

کا ہوتا ہے۔ اس میں ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔

فجری: یہ آم لمبوترا ہوتا ہے۔ فجری کا چھلکا زردی مائل موٹا۔ سطح تھوڑی سی کھردری۔ گودا زردی مائل سرخ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

لسنگڑا: یہ بیضوی اور لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا ہلکا چکنا، بے حد پتلا نفیس اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوا ہوتا ہے۔ گودا سرخی مائل زرد، خستہ، بے حد شیریں اور رس دار ہوتا ہے۔

سندھڑی: سندھڑی آم لمبوترا اور بیضوی ہوتا ہے اس کا سائز بڑا، چھلکا زرد اور چکنا ہوتا ہے جو باریک گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا زرد شیریں، گٹھلی لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔

نیلم: اس آم کا سائز درمیانہ، چھلکا درمیانہ موٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔

آم کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سے چند ذیل میں بیان کیے جا رہے ہیں۔

رات کو نیند نہ آنا: اگر رات کو بے خوابی رہتی ہے تو ایک آم کھا کر اوپر سے تھوڑا سا دودھ پی لیں خوب نیند آئے گی۔

چہرے کی رنگت: آم خون کو صاف کرتا ہے اس کے اجزاء میں پروٹین، وٹامن سی اور وٹامن ڈی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جو چہرے کی رنگت اور طبیعت کی شگفتگی کے لیے بے حد مفید ہے۔

لولگنا: بھوبھل میں بھنی ہوئی یا پانی میں ابلی ہوئی کیری کو پانی میں مسل کر اس کا رس چھان لیں۔ اس میں شکر، بھنا ہوا زیرہ، کالی مرچ، پسا ہوا پودینہ اور نمک ان سب کو ملا کر صحت بخش اور ذائقہ دار شربت بنایا جاتا ہے اس کے استعمال سے لو اور دھوپ کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

بھنی ہوئی کچی کیری کے رس کو جسم پر ملنے سے گرمی کا اثر نہیں ہوتا۔

زہریلے کیڑوں کے کاٹنے پر کیری کا استعمال۔

آم کی کچی کیری کو چیر کر چھوٹی پھانکوں میں سکھایا جاتا ہے سوکھنے کے بعد اسے امچور کہتے ہیں۔ اسے پانی میں پیس کر لگانے سے زہریلے جانوروں کا اثر جاتا رہتا ہے۔

آم کا شربت۔ آم کا شربت کچی کیری کا بنتا ہے یہ شربت دل اور جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ یہ ہیضے کے مریض کے لیے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔ ہیضے کے مریض کو دو دو گھنٹے بعد پچیس ملی لیٹر شربت میں سوا سو ملی لیٹر پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا پلایئے۔ اس سے مرض میں ابتدائی حالت میں ہی فائدہ ہو جاتا ہے۔

آم کا مربہ

آم کا مربہ بھی کچی کیری سے بنتا ہے یہ غذائیت بخش ہے۔ آم کا مربہ صحت کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ یہ جسمانی اور دماغی بیماریوں کو ختم کرنے والا،

قوت بخش، دل و دماغ کو صحت دیتا ہے۔

آم کی چٹنی: یہ کھانے میں لذیذ، بھوک بڑھاتی ہے اور دماغ کو طاقت بخشتی ہے لیکن تیزابیت کے مریض کے لیے اس کا استعمال ممنوع ہے۔

منہ کی بدبو: آم کی گٹھلی کو مسواک کی طرح استعمال کریں تو اس سے منہ کی بدبو ختم ہونے لگتی ہے اور دانت صاف و مضبوط ہو جاتے ہیں۔

نکسیر: آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ نکسیر کی صورت میں نسوار کی طرح ناک سے سونگھیں۔ خون بہنا بند ہو جائے گا۔

آم کا استعمال صحت کی نشانی

آم قبض دور کرتا ہے۔ آم کے استعمال سے معدہ صاف ہوتا ہے۔ بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔

آم اور شہد: آم کو شہد کے ساتھ لینا تپ دق اور بڑھی ہوئی تلی کے مرض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

آم اور گھی: آم کو اصلی دیسی گھی کے ساتھ کھانا تقویت کا سبب بنتا ہے۔

آم کا اچار: یہ زود ہضم ہوتا ہے اس کے استعمال سے بھوک بھی خوب لگتی ہے۔

میٹھا اچار: آم کا میٹھا اچار خون کی حدت دور کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

آم کا رس: یہ پکے آم سے تیار کیا جاتا ہے اس سے جسم میں توانائی آتی ہے۔ اسے پچاس گرام سے لے کر سو گرام تک کھانا کھانے سے قبل دونوں وقت استعمال کرنا چاہیے۔

آم کی جڑ اور گرمی کا بخار: آم کی جڑ دست، کف اور ریاح کو ختم کرتی ہے اگر آم کی جڑ کے ٹکڑے ہاتھ یا چوٹی پر باندھ دیے جائیں تو گرمی کا بخار ختم ہو جاتا ہے۔

آم کی گٹھلی: آم کی ٹہنی مسواک کے کام آتی ہے۔ اس سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

آم پھول (بور): آم کا پھول دست کش ہوتا ہے، یہ جگر کی گرمی اور بلغم کو ختم کرتا ہے اس کا کاڑھا اور چورن دست کے لیے مفید ہے مچھروں کو بھگانے کے لیے اس کی دھونی دی جاتی ہے۔

آم کا پتہ: آم کا پتہ قبض آور خونی دست اور قے کو روکتا ہے آم کے پتوں کے رس کو گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان کے درد میں افاقہ ہوتا ہے اور خشک پتوں کی دھونی سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

آم کی گوند: آم کی گوند کو گرم کر کے پھوڑے پر لگانے سے مواد پک کر باہر آجاتا ہے اور پھوڑا آسانی سے بھر جاتا ہے آم کی گوند کو لیموں کے رس میں ملا کر جلد کے امراض پر لیپ کیا جاتا ہے۔

آم کی چھال: آم کی چھال کے دو حصے ہوتے ہیں۔ اوپر کی چھال اور اندر کی چھال۔ اوپر کی چھال رس دار، تلخ، خوشبودار، ذائقہ دار اور قبض آور ہوتی ہے۔ یہ جسم کی حدت کو دور کرتی ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔ اندر کی چھال گرم اور قبض آور ہوتی ہے۔ یہ اپنے کڑوے رس کی وجہ سے جسم کے اندرونی سیلانات کو نچوڑ کر روک دیتی ہے آم کی اندرونی چھال جامن، ببول اور آملے کے درختوں کی چھالوں کو ملا کر کاڑھا تیار کر کے اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر پینے سے سیلان خون بند ہو جاتا ہے۔

آم کے پھول: آم کے پھولوں کا کاڑھا اور پاؤڈر چوتھائی حصہ مصری ملا کر صبح و شام ٹھنڈے پانی کے

ساتھ پینے سے دست، سوزاک، خرابی خون، جلن اور گرمی کی تکالیف کو ختم کر دیتا ہے۔

پھولوں کے رس میں شکر ملا کر پینا بھی کئی امراض میں مفید ہے۔

آم کے آم گٹھلیوں کے دام

آج کے سائنسی دور نے آم کے آم اور گٹھلی کے دام کی اس مشہور ضرب المثل کو حقیقت کے سانچے میں ڈھال دیا ہے۔ آج کل دنیا کی بڑی بڑی کمپنیاں آم کی گٹھلیوں کے نرخوں کے نرخ خریدتی ہیں آم کی گٹھلی کی گری اناج، چارے اور ادویات کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

آم کی گٹھلی کے استعمال اور اس کے نسخے

زہر کے لیے تریاق: آم کی گٹھلی کو پتھر پر گھس کر کتے، بچھو یا عام سانپ کے کاٹے ہوئے مقام پر لیپ کرنے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔

نکسیر: آم کی گٹھلی کو باریک پیس کر سونگھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

آگ سے جلنا: آم کی گٹھلی کی گری پانی میں بھگو دیجیے اور پھر پیس کر آگ سے جلے مقام پر لیپ کرنے سے جلن ختم ہو جاتی ہے۔

سیلان خون: آم کی گٹھلی کی گری دو گرام پاؤڈر پینے سے بواسیر، سیلان خون اور اجابت کے ساتھ خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

چھالے: آم کی گٹھلی کی گری کو پتھر پر گھس کر چھالوں پر لیپ کرنے سے فوری آرام ملتا ہے۔

سوجن: آم کی گٹھلی کی گری کو پیس کر سوجن زدہ مقام پر گرم گرم لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے۔

زیادہ آم کا مت لو نام

آم کی لذت و غذائیت اپنی جگہ مگر دھیان رہے کہ زیادہ آم کھانے سے صحت بگڑ سکتی ہے۔ اس سے دست لگ سکتے ہیں اور گرمی دانے نکل سکتے ہیں۔

آم کھانے کے بعد کچی لسی یا دودھ پینا زیادہ بہتر ہے یہ جسم کو موٹا کرتا ہے، پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ جب آم چوسنے کے بعد طبیعت میں گرانی پیدا ہو تو ذرا سا نمک چاٹ لینے یا سونٹھ باریک کر کے پھانک لینے سے طبیعت کی گرانی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

آم زیادہ کھا لیں تو گرمی پیدا ہوتی ہے اور پیشاب جل کر اور رک کر آتا ہے کھانے کی نسبت آم چوسنا زیادہ مفید ہے درختوں پر پکے ہوئے آم زیادہ مفید اور صحت بخش ہوتے ہیں۔

پیچش (Dysentery)

حکیم عادل اسمٰعیل

اس مرض کو عربی زبان میں "زحیر" اور انگریزی زبان میں ڈی سینٹری کہتے ہیں۔ گرمی اور بارش کے موسم میں یہ مرض عام ہوتا ہے۔ آنتوں کی حرکت دودیہ (آنتوں کی وہ حرکت جس کی وجہ سے غذا آنتوں میں آگے بڑھتی ہے) تیز ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے مریض کو بار بار اجابت کی خواہش ہوتی ہے۔ کھل کر اجابت ہونے کے بجائے آنتوں کی اندرونی سطح پر استر کرنے والی چکنی رطوبت جسے عام طور پر آؤں کہتے ہیں، خارج ہوتی ہے۔ بہت تھوڑی مقدار میں اس میں فضلہ بھی ملا ہوا ہوتا ہے۔ مریض بار بار فضلہ نکالنے کے لیے زور لگاتا ہے جس کی وجہ سے آنتوں کی دیواریں چھل جاتی ہیں۔ آنتوں کے عضلات میں ورم ہوجاتا ہے اور زخم پیدا ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے خون آنے لگتا ہے۔ مرض مزمن (پرانا) ہوجائے تو ان زخموں میں پیپ پڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض چھوٹی آنتوں کو بھی متاثر کردیتا ہے۔ اس مرض کی بدترین صورت یہ ہوتی ہے کہ پیٹ کی حساس جھلیوں میں بھی ورم آجائے۔

اسباب کے لحاظ سے اس مرض کی دو بڑی اقسام بیان کی گئی ہیں۔

جراثیم سے پیدا ہونے والی پیچش کو جراثیمی پیچش (بیسی لیری ڈی سینٹری) کہتے ہیں۔

دوسری قسم کو امیبا سے پیدا ہونے والی پیچش یعنی "پیچش امیبیائی" (امیبک ڈی سینٹری) کہتے ہیں۔

اسباب

بازاری غذائیں خصوصاً ایسی غذائیں جو کھلی ہوئی رکھی ہوتی ہیں اور مکھیاں ان پر آزادانہ طور پر بیٹھتی ہیں۔ مکھیوں سے جراثیم غذا میں منتقل ہوتے ہیں۔ ایسے علاقوں میں جہاں تالابوں اور جھیلوں کا پانی پیا جاتا ہے۔ برسات کے موسم میں چاروں طرف کا پانی ان تالابوں اور جھیلوں میں آجاتا ہے جن کے ساتھ گندگی اور جراثیم بھی شامل ہوتے ہیں۔ شہروں میں صاف اور گندے پانی کی پائپ لائن جہاں بوسیدہ ہوجاتی ہے وہاں صاف پانی میں گندے پانی کی آمیزش سے بھی جراثیم شامل ہوجاتے ہیں۔ دیگر اسباب میں پیٹ کے مقام پر چوٹ لگنا، کوئی خراش دار زہریلی چیز کھانا اور دائمی قبض بھی شامل ہے۔

علامات

ابتدائی علامات: شروع شروع پتلے دست آتے ہیں جن میں "آؤں" بھی شامل ہوتی ہے۔ پیٹ میں مروڑ کا احساس ہوتا ہے اور بھوک کم

ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھار ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اجابت کے وقت زور لگانا پڑتا ہے۔ پیٹ میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اجابت میں چھوٹے چھوٹے سدے ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیشاب کی رنگت گہری سرخی مائل ہو جاتی ہے۔

پیچش کا مرض مزمن (پرانا) ہو جائے تو مریض دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ خون کی کمی کی علامات نمایاں ہو جاتی ہیں۔

غذا ہمارے جسم میں پوری طرح جذب نہیں ہو رہی ہوتی اس لیے کبھی قبض اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔

امیبائی پیچش کی علامات آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہیں اور جراثیمی پیچش کی علامات اچانک شدید ہو جاتی ہے۔ امیبائی پیچش میں اجابتوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ مگر فضلے کی مقدار زیادہ خارج ہوتی ہے۔ عام طور پر دن بھر میں دو تین مرتبہ رفع حاجت کے لیے جانا پڑتا ہے۔ مروڑ کم ہوتی ہے۔ فضلے کے ساتھ آؤں اور خون شامل ہونے کی وجہ سے تعفن بہت زیادہ ہوتا ہے۔

جراثیمی پیچش میں اجابتوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جو ایک دن میں کئی بار ہوتی ہے۔ اس میں فضلے کی مقدار بہت کم ہوتی ہے یا زیادہ نہیں ہوتی۔ خون اور آؤں بہت زیادہ خارج ہوتے ہیں مروڑ شدید ہوتی ہے اور پورے پیٹ میں درد ہوتا ہے۔

علاج

پیچش کے علاج کے لیے چند مفردات کے نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں:

زیرہ سفید کھانے کا ایک چمچ ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھان لیں اب اس پانی میں دو چمچ کیسٹر آئل ملا کر پئیں۔ اس سے آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔

اب اس کے بعد درج ذیل مفردات استعمال کریں۔

❖.... بیلگری کا گودا چھ گرام، دیسی شکر چھ گرام دونوں کو ملا کر صبح دوپہر اور رات ایک ایک چمچ کھائیں۔

❖.... انار کا چھلکا ساٹھ گرام دودھ 250 ملی لیٹر دودھ میں ڈال کر جوش دیں جب ایک تہائی دودھ خشک ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے اس کی تین خوراک بنالیں صبح دوپہر اور شام پئیں۔

❖.... اسپغول کی بھوسی ایک چمچ پانی میں ملا کر نہار منہ اور رات سونے سے پہلے کچھ عرصہ استعمال کریں۔

❖.... ریشہ خطمی بارہ گرام رات کو سوتے وقت پانی میں بھگو دیں صبح اس کا لعاب نکال کر چھان لیا جائے اور گودا املتاس بارہ گرام اس میں حل کرکے دوبارہ چھان لیا جائے۔ اب اس میں روغن بادام شیریں چائے کا ایک چمچ ملا کر پئیں۔

احتیاط

غذا میں دیر ہضم اور ٹھوس غذائیں، مرچ مسالے والی چیزیں اور بہت زیادہ میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔

جو کا پانی، انڈے کی سفیدی کا پانی، کھچڑی، چاولوں کی پیچ، تازہ دہی، بیدانہ انار اور کیلا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

بدہضمی یا ہاضمے کی خرابی، اس دور کا ایک عام عارضہ ہے۔ غلط غذائی عادات کا نتیجہ ہے۔

بدہضمی کے کئی اسباب ہیں۔

معدے میں بے چینی: معدے میں بے چینی یا درد عموماً زیادہ مقدار میں کھانا کھا لینے یا بہت تیز تیز بغیر چبائے کھانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں کھانے یا بار بار کھاتے رہنے سے عضلاتِ ہضم میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں تیزاب بھی زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور معدے کی جھلی پر بھی بوجھ پڑتا ہے۔ زیادہ غذا کھا لینے سے معدے، جگر، گردوں اور آنتوں کے لیے اپنا کام انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔

بہت سے لوگ کھانا بہت تیزی سے کھاتے ہیں۔ جلد بازی یا کسی اور وجہ سے بڑے بڑے نوالے بغیر چبائے نگل جاتے ہیں چنانچہ معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور زیادہ ہائیڈروکلورائیڈ خارج ہوتی ہے۔ بہت تیز تیز کھانے والے شخص کو ہوا کی بھی اچھی خاصی مقدار نگلنی پڑتی ہے۔ کھانے کی یہ بری

عادت ہاضمے کی رطوبتوں کے ایک حصے کو گلے میں پہنچاتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے گلے میں سوزش پیدا ہوتی ہے۔ منہ میں کھٹا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے معدے کی تیزابیت تنگ کر رہی ہو۔

پوری طرح پکائے نہ گئے کھانے بھی بدہضمی کا باعث بنتے ہیں۔ بعض لوگوں کو کچھ کھانے طبعاً پسند نہیں ہوتے۔ کچھ لوگ مچھلیوں کو پسند نہیں کرتے اور کچھ گوبھی، پیاز، ٹینڈے، مولی اور سمندری غذاؤں پر ناک بھوں چڑھاتے ہیں۔ فرائی کیے ہوئے کھانے اور چٹپٹے مسالہ دار کھانے بھی پیٹ میں درد یا گیس کا باعث بنتے ہیں۔ زیادہ تمباکو نوشی اور منشیات بھی معدے کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔ قبض کی وجہ سے بھی معدے میں گرانی ہو سکتی ہے۔ کھانے کے ہمراہ زیادہ پانی پی لینا، بے خوابی، جذباتی ہیجانات، حاسدانہ جذبات، خوف، غم و غصہ بھی بدہضمی کے اسباب ہوتے ہیں۔

بدہضمی کی علامات: پیٹ میں درد، کھانا کھانے کے بعد طبیعت بوجھل محسوس ہونا، سینے میں جلن، بھوک میں کمی، جی متلانا، یا قے ہو جانا اور معدے میں گیس محسوس ہونا بدہضمی کی عام علامات ہیں۔ دیگر علامات میں منہ کا ذائقہ خراب ہونا، زبان پر چکناہٹ کی تہہ جم جانا، بدبودار سانس آنا اور معدے کے اوپر کی جانب درد ہونا بھی شامل ہیں۔

درج ذیل نسخے بدہضمی میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

❖ .... بدہضمی ہونے پر لیموں کی پھانک پر نمک ڈال کر گرم کرکے چوسنے پر کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

بھوک نہیں لگتی، بدہضمی ہو، کھٹے ڈکار آتے ہوں، تو ایک لیموں آدھا گلاس پانی میں نچوڑ کر چٹکی ملا کر پئیں۔

❖ .... بدہضمی اور اپھارہ میں امرود بہترین ہے۔ اس تکلیف میں مبتلا لوگوں کو 250 گرام امرود کھانا کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔ تندرست لوگوں کو کھانا کھانے سے پہلے امرود کھانا چاہیے۔

❖ .... گاجر کا رس اور گوبھی برابر مقدار میں ملا کر پیتے رہنے سے جوڑوں اور ہڈیوں کا درد، بدہضمی اور آنکھوں کی کمزوری میں فائدہ ہوتا ہے۔

❖ .... دہی میں بھونا ہوا زیرہ، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر روزانہ کھانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے۔

❖ .... دو لونگ پیس کر ابلتے ہوئے آدھا کپ پانی میں ڈالیں پھر کچھ ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔

❖ .... زیرہ، سونٹھ، سوندھا نمک، پیپل، سیاہ مرچ، سب ہموزن لے کر پیس کر، ایک چمچ کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لینے سے بدہضمی دور ہوتی ہے۔

❖ .... دو چمچ زیرہ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر آدھا آدھا کپ تین مرتبہ پئیں۔

❖ .... بھونا پسا ہوا زیرہ ایک چمچ، ایک چمچ شہد ملا کر کھانا کھانے کے بعد روزانہ صبح شام دو مرتبہ کھانے سے بدہضمی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

❖ .... جس کو کھانا ہضم نہ ہو، اور کھانے کے بعد جلدی حاجت کے لیے جانا پڑتا ہو، اسے ساٹھ گرام خشک دھنیا، پچیس گرام سیاہ مرچ، پچیس گرام نمک

نے کر ان تینوں کو ملا کر پیس کر کھانا کھانے کے بعد آدھا چمچ روزانہ لینا چاہیے۔

❖.... اجوائن اور چھوٹی ہرڑ برابر مقدار میں پیس کر نمک ذائقے کے مطابق ملا کر کھانا کھانے کے بعد ایک چمچ مقدار گرم پانی کے ساتھ لیں۔

❖.... ایک چمچ پسی ہوئی اجوائن اور ذائقے کے مطابق سوندھا نمک ملا کر صبح نہار منہ پانی سے لینا مفید بتایا جاتا ہے۔

❖.... کھانا ہضم نہ ہو، بد ہضمی ہو جائے، تو ایک دن صرف پانی پی کر ہی رہیں، اور کچھ نہ کھائیں۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر کھانے کے ساتھ مولی پر نمک، سیاہ مرچ چھڑک کر کئی روز تک روزانہ کھائیں۔

❖.... گھی، تیل، چکنی چیزیں ہضم نہ ہونے پر گاجر کا رس 310 گرام، پالک کا رس 185 گرام ملا کر پئیں۔

❖.... گھی، تیل اور چکنی چیزوں کی وجہ سے بد ہضمی ہونے پر لسی کی چھاچھ پینا مفید ہے۔

❖.... قوت انہضام خراب ہو، ہلکے کھانے سے بھی دست لگ جائیں، کبھی پیچش، کبھی قبض، جسم کمزور ہو تا جائے، تو پانچ گرام سیاہ نمک گرم پانی میں حل کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... ادرک کا رس، لیموں اور سوندھا نمک ملا کر ایک مرتبہ کھانے سے پہلے اور ایک مرتبہ کھانے کے بعد پینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔ کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر دار چینی، سونٹھ، الائچی تھوڑی تھوڑی ملا کر کھاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

✿

رات گئے کھانا کھانے سے دماغی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔

امریکی ریاست لاس اینجلس میں کیلی فورنیا یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جو رات کو دیر سے کھانا کھاتے ہیں یا پھر سونے سے قبل آئسکریم یا چپس وغیرہ کھانے کے شوقین ہوتے ہیں ان کے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر انسان کا اپنا اندرونی جسمانی وقت ہوتا ہے جس کے مطابق انسانی دماغ کام کرتا ہے۔ غلط وقت پر کھانا دماغ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے، ممکن ہے کہ آپ ایسے وقت پر کھانا کھا رہے ہوں جب آپ کے اندرونی جسمانی وقت کے تحت آپ کو سویا ہوا ہونا چاہیے۔

موجودہ دور میں زیادہ تر افراد مختلف شفٹوں میں کام کرتے ہیں اور ایسے لوگوں کے روزمرہ کے کام کے اوقات بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر انسان اپنے اندرونی جسمانی وقت کے مطابق سوئے، جاگے اور کھائے تو زیادہ مسائل نہیں ہوتے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے اور جاگنے کے اوقات میں ردوبدل بھی انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہمارا دماغ روزمرہ کے کام کاج کے اوقات کا اندازہ لگا کر اپنا کام کرتا ہے اور اس اوقات میں ہونے والی تبدیلی سے ہمارے رویوں سمیت ہارمونز کے اخراج تک میں خلل آجاتا ہے۔

ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

ریفریجریٹر کی حفاظت

اگر ریفریجریٹر میں بار بار پھپھوند لگ جاتی ہو تو اس میں تھوڑا سا نمک پاؤڈر چھڑک دیں اس کے بعد آپ دیکھیں گی کہ کافی عرصے تک ریفریجریٹر میں پھپھوند نہیں لگے گی۔ پاؤڈر چھڑکنے سے پہلے ریفریجریٹر کو اچھی طرح صاف کر کے خشک کر لیں۔

لہسن کے چھلکے

لہسن کے چھلکے اتارنا ہمارے لیے ایک مشکل کام ہوتا ہے۔ تمام لہسن پر ہلکا سا سرسوں کا تیل ملیں اور پھر ایک اخبار پر رکھ کر دھوپ میں پھیلا دیں۔ تین چار گھنٹے بعد ایک موٹا کپڑا لے کر لہسن کو ملیں تمام چھلکے آسانی سے اتر جائیں گے۔

پنکھوں اور ٹیوب لائٹ کی صفائی

تیز گرم پانی لیں۔ اس میں کپڑے دھونے والا سوڈا اور تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر ڈال لیں۔ اس محلول کو اچھی طرح آپس میں ملا کر ایک کپڑے یا اسفنج کی مدد سے پنکھوں اور ٹیوب لائٹ کو صاف کریں۔ یہ چیزیں چمک اٹھیں گی۔

چھپکلی سے بچاؤ

اگر کسی جگہ سے چھپکلی کو بھگانا ہو تو وہاں پر مور کا

ایپ پر رکھ دیں۔ چھپکلی بھاگ جائے گی۔

مچھلی کا کانٹا

اگر مچھلی کھانے کے دوران حلق میں کانٹا اٹک جائے تو بڑی پریشانی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں لیموں کا رس نکال کر اس شخص کو پلا دیں۔

چاندی کے ظروف

شوکیس میں چاندی کے برتن سجائے جاتے ہیں ان پر گرد و غبار اور میل لگ جاتا ہے۔ دو چمچ سفید وسپرٹ چاک پاؤڈر میں ملائیں اس کا لیپ چاندی کے برتنوں پر لگائیں بعد میں کپڑے سے صاف کر دیں یا دھوئیں چاندی کے برتن چمک جائیں گے۔

ٹیلی فون کی صفائی

فون کے داغ دھبوں پر سفید اسپرٹ لگانے سے دھبے مٹ جاتے ہیں۔

چاک کا دھبا

اگر کسی جگہ پر رنگین چاک کا دھبا لگ جائے تو سگریٹ کی راکھ اس دھبہ پر ملیے یہ دھبا دور ہو جائے گا۔

شیشے کی صفائی

شیشے کی کھڑکیاں میلی ہو جائیں تو آپ بورک کو کچھ پانی میں حل کر لیں پھر اس میں کپڑا تر کر کے شیشے کو صاف کریں۔ بعد میں پرانے اخبار سے اس کو شیشے کو چمکا لیں۔

اسٹیکر ہٹانے کے لیے

عموماً گلاس یا دیگر برتنوں پر کمپنی کے اسٹیکر چپکے ہوتے ہیں جو آسانی سے نہیں نکلتے ہیں کپڑے پر تھنر لگا کر اسٹیکر پر رگڑیں اور پھر صابن اور پانی سے اس جگہ کو صاف کریں۔

ہری مرچیں تازہ رکھنے کے لیے

ہری مرچیں زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لیے ان پر لیموں کا رس چھڑک کر پلاسٹک کے لفافے میں اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔ مرچیں کئی دنوں تک تازہ رہیں گی۔

جمی ہوئی گوند

گوند خشک ہو جائے تو بوتل میں جم کر رہ جاتا ہے۔ اس گوند کو نکالنے کے لیے بوتل میں تھوڑا سا سرکہ ملا دیں۔ گوند سرکے میں خود ہی حل ہو جائے گا۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

سچے موتی

اگر آپ کے پاس سچے موتی ہیں اور میلے ہو گئے ہیں تو چاولوں کا آٹا لے کر اس سے موتیوں کو صاف کر لیں موتی دوبارہ چمک اٹھیں گے۔

آلو کی مٹھاس دور کریں

آلو کی مٹھاس دور کرنے کے لیے پہلے آلو کاٹ لیں پھر ان پر اچھی طرح نمک، لہسن اور سرکہ لگا دیں اور پون گھنٹے (پینتالیس منٹ) بعد سالن پکائیں آلو کی مٹھاس نہ صرف ختم ہو جائے گی بلکہ ہو گھلنے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

پھول گوبھی کی رنگت

پھول گوبھی پکاتے وقت آپ چاہتی ہیں کہ پکنے کے بعد بھی اس کا اصل رنگ برقرار رہے تو پکنے کے دوران جانے کے دو چمچ دودھ یا ایک چمچ سرکہ پتیلی میں ڈال دیں۔ پھول گوبھی کا رنگ بالکل سفید رہے گا۔

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دو گنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیلی کی مانند ڈھیلے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

قلب

خوف، غصہ، نفرت، حسد، تفکرات، آپ کی صحت کے لیے شدید نقصان دہ ہیں۔ آپ کو ان میں سے کسی بھی قسم کا دباؤ میرے کام میں کئی گنا اضافہ کر دیتا ہے۔ حتیٰ کہ نیند کے عالم میں بھی جب پورے جسم کے آرام کرنے کا وقت ہوتا ہے مجھے اور دوسرے اعضاء کو ضرورت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں نقصان کا اندازہ آپ خود کر سکتے ہیں۔

اگر آپ مضطرب اور پریشان ہوں گے تو میری رفتار حد اعتدال سے بڑھ جائے گی، اگر آپ خود کو پرسکون اور مطمئن رکھیں گے تو میری خدمات

سے تادیر فائدہ اٹھا سکیں گے۔

انسان کا ہمیشہ پرسکون رہنا تقریباً ناممکن ہے۔ اکثر اوقات اچانک ہی ایسے واقعات رونما ہوتے ہیں کہ آپ کا دل اچھل کر حلق میں آجاتا ہے اور میری رفتار غیر معمولی تیز ہو جاتی ہے۔ ایسے میں اگر آپ خود اپنے آپ پر قابو پانے میں ناکام ہو جائیں تو جسم کے حیران کن حفاظتی نظام سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ خون کی ایک نالی آپ کی گردن میں کان کے عقب اور جبڑے کے پاس سے گزرتی ہے اور براہ راست دماغ سے منسلک ہے۔ اگر دل کی دھڑکنیں کسی طرح کم نہ ہوں تو اس جگہ پر ہلکے ہلکے سہلانے سے میری رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اکثر لوگ جب اپنے سینے میں درد محسوس کرتے ہیں تو ہارٹ اٹیک کے تصور سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے درد دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے والوں کو اکثر محسوس ہوتے ہیں۔ ان دردوں کا مرکز دراصل ان کے نظام ہضم میں پایا جاتا ہے اور اس کا سبب عام طور پر دیر سے ہضم ہونے والی مرغن اور ضرورت سے زیادہ غذا ہوتی ہے۔

میں درد کے سگنلز عام طور پر بہت زیادہ تھکن یا بہت زیادہ ذہنی دباؤ کے ہونے کے بعد ارسال کرتا ہوں۔ اس سگنل کا مقصد آپ کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ جتنا بوجھ آپ نے مجھ پر ڈالا ہے اس کے لیے مطلوبہ توانائی مجھے حاصل نہیں ہو رہی یا یہ کہ جو توانائی مجھے مل رہی ہے وہ اس اضافی بوجھ کو اٹھانے کے لیے کافی نہیں۔

درد کے سگنلز کی بات آئی تو میں ایک کام کی بات آپ کو بتاؤں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس اور دل کی بیماری ایک ساتھ ہو انہیں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں درد کے سگنلز محسوس نہیں ہوتے اس لیے نہ وہ اپنی فکر کرتے ہیں نہ اسپتال کی طرف بھاگتے ہیں اور یوں ان کا دل خاموشی سے بند ہو جاتا ہے۔

میں اپنی غذا کس طرح حاصل کرتا ہوں!

ظاہر ہے میرا رزق بھی آپ کے خون کے ذریعے مجھ تک پہنچتا ہے۔ میرا وزن آپ کے جسم کے کل وزن کے دو سوویں حصے کے برابر لیکن مجھے اپنی ذاتی ضروریات کے لیے آپ کے کل خون کے بیس فیصد کے برابر خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مجھے آپ کے کسی دوسرے عضو کی نسبت دس گنا زیادہ خون درکار ہوتا ہے۔

یوں تو جسم کا سارا ہی خون مجھ میں سے ہو کر گزرتا ہے لیکن میں اس خون سے اپنی غذا حاصل نہیں کرتا۔ مجھے غذا کی فراہمی میری دو شریانوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ یہ شریانیں کورونری (Coronary) شریانیں (Arteries) کہلاتی ہیں۔ یہ دونوں شریانیں دیوار پر چپک کر چڑھنے والی بیل کی طرح میرے دائیں بائیں سمت پھیلی ہوئی ہیں۔ ان کی موٹائی اسٹرا کے برابر ہوتی ہے۔ بس یہی میری سب سے کمزور جگہ ہے۔ یہاں اگر کوئی گڑبڑ ہو جانے تو اس کا نتیجہ موت کی شکل میں نکلتا ہے۔ ظاہر ہے کہ غذا کی سپلائی لائن میں خلل پڑنے یا اس کے بند ہو جانے کے بعد میں کس طرح کام کر سکتا ہوں!

کسی کو نہیں معلوم کہ کس طرح لیکن زندگی کے ابتدائی دور میں، ممکن ہے پیدائش کے وقت سے بعض لوگوں کے دل کی ان شریانوں میں چربی کے

ذرات جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعد میں رفتہ رفتہ ان کی تعداد اتنی بڑھتی ہے کہ اکثر ایک شریان (کورونری آرٹری) بند ہو جاتی ہے یا کسی دن خون کا ایک چھوٹا لوتھڑا (Clot) ایک شریان کو اچانک ہی مکمل طور پر بند کر دیتا ہے۔

اس شریان کے بند ہوتے ہی میرے ایک حصے کو خون کی فراہمی بند ہو جاتی ہے۔ یوں وہ حصہ بے کار ہو جاتا ہے اور وہاں زخم کا نشان پڑ جاتا ہے۔ یہ نشان زیادہ سے زیادہ ٹینس کی گیند کے نصف کے برابر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر حضرات خطرے کی شدت کا اندازہ بند ہونے والی شریان کی جگہ اور حجم کو دیکھ کر لگا سکتے ہیں۔

ممکن ہے چند سال پہلے آپ کو بھی ہارٹ اٹیک ہو چکا ہو لیکن آپ کو اس کا پتا بھی نہیں چلا۔ مصروفیت کے سبب آپ اس ہلکے سے درد کو محسوس ہی نہیں کر سکے جو ایک مرتبہ آپ کے سینے میں اٹھا تھا۔ اس وقت میری جو شریان بند ہوئی تھی وہ میری عقبی حصے کی ایک بہت چھوٹی سی شریان تھی۔ اس شریان کے بند ہونے کے نتیجے میں میرے پٹھوں کا ایک چھوٹا سا حصہ مردہ ہو گیا تھا۔ اس کو صاف کرنے میں مجھے دو ہفتے لگے تھے۔ نتیجتاً وہاں مٹر کے ایک دانے کے برابر زخم کا نشان موجود ہے۔ یہ "معمولی کام" جسم کا اندرونی نظام خود بہ خود کرتا رہتا ہے۔

کورونری آرٹریز یا شریانیں حقیقت میں صرف دو ہوتی ہیں لیکن ان میں سے ہر ایک شریان کی مزید کئی چھوٹی شاخیں ہوتی ہیں جو میرے تمام حصوں کو مطلوبہ غذا فراہم کرتی ہیں۔ کئی برس پہلے جو ہارٹ اٹیک آپ کو ہوا تھا اور جس کا آپ کو علم ہی نہیں ہو سکا وہ دراصل کورونری آرٹیری کی ایک شاخ کے بند ہو جانے کی وجہ سے ہوا تھا۔

دل کی بیماریاں اکثر وراثت میں بھی آتی ہیں۔ بعض خاندانوں میں ہارٹ اٹیک کے واقعات زیادہ رونما ہوتے ہیں۔ خدانخواستہ اگر آپ کی فیملی میں یہ رجحان موجود ہے تو (اعداد و شمار کے مطابق) ممکن ہے میں آپ کے لیے مشکلات پیدا کروں۔ ان خاندانی اثرات پر قابو پانا یقیناً آپ کے بس میں نہیں ہے لیکن اس خطرے سے محفوظ رہنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مثلاً وزن کے معاملے سے بات شروع کرتے ہیں۔

اگر آپ کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے، آپ خوش خوراک اور شادی شدہ ہیں تو ممکن ہے آپ کا پیٹ بڑھنا شروع ہو گیا ہو۔ اس معاملے کو آپ ڈھیلے کپڑے پہن کر یا صرف ہنسی مذاق میں اڑا کر نہیں ٹال سکتے۔

یہ بہت سنجیدہ مسئلہ ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس طرح کر سکتے ہیں کہ اگر آپ کے جسم میں اضافی چربی پیدا ہوتی ہے تو اس چربی کو زندہ رکھنے کے لیے اس میں خون کی اضافی سپلائی ناگزیر ہو جاتی ہے۔

آدھا کلو کے قریب چربی کو خون کی فراہمی کے لیے مجھے اضافی طور پر دو سو میل لمبی خون کی باریک باریک نالیوں میں خون پمپ کرنا پڑتا ہے۔ مجھ پر اضافی بوجھ کا اندازہ آپ اپنے غیر ضروری طور پر بڑھتے ہوئے وزن اور چربی کی مقدار سے کر سکتے ہیں۔

(جاری ہے)

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7, D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

لوگ کہتے ہیں کہ میں خوش نصیب ہوں کیونکہ مجھے دنیا جہاں کی نعمتیں میسر ہیں۔ والد صاحب کا اچھا بڑا کاروبار ہے، گھر میں روپے پیسے کی کوئی کمی نہیں ہے۔ بظاہر یہ بات درست بھی ہے۔ میرے پاس اللہ کی دی ہوئی ہر چیز اور ہر نعمت ہے۔ لیکن یہ تمام چیزیں میسر ہونے کے باوجود مجھ میں اعتماد کی بچپن سے کمی ہے۔ کوئی ذرا سی سخت اور مزاج کے خلاف بات کرے تو اندر ہی اندر جلتی رہتی ہوں اور جب ضبط کا بندھن ٹوٹنے لگتا ہے تو میری آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ کلاس کے دوران پروفیسر کو درست جواب بھی جھجک کر دیتی ہوں کہ کہیں غلط نہ ہو جائے۔ کلاس میں ہر وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ تمام لڑکیاں مجھے گھور رہی ہیں اور میرا مذاق اڑا رہی ہیں حالانکہ ایسا کچھ نہیں ہوتا تھا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر شک کرنے لگی تھی۔ اگر کوئی مجھ سے اچھی طرح بات کرے تو ذہن میں یہ خیال گردش کرنے لگتا کہ ضرور اسے مجھ سے کوئی مطلب ہوگا۔ جب تک کسی سے فرینک نہ ہو جاؤں اس وقت تک اعتماد سے بات نہیں کر سکتی اور اگر منہ سے کوئی غلط بات نکل جائے تو بہت دن تک شرمندہ ہوتی رہتی تھی کہ میرے ساتھ اس طرح کیوں ہوا۔ مجھ میں قوت فیصلہ کی بھی کمی تھی۔ اپنے جائز حقوق کے حصول کے لئے بھی کھل کر اظہار نہیں کر سکتی تھی۔

والدہ میری ان تمام مشکلات کی وجہ سے پریشان رہا کرتی تھیں۔ وہ مجھے سمجھایا کرتیں کہ دنیا میں اعتماد کے بغیر چلنا مشکل ہوتا ہے۔

میں روتے ہوئے والدہ سے کہا کرتی۔ ممی میں کوشش تو بہت کرتی ہوں مگر اعتماد حاصل نہیں ہو پاتا۔

میری عمر بائیس سال ہو چکی تھی۔ والدہ میرے لیے اچھے رشتے کی تلاش میں تھیں مگر میری کیفیت انہیں خوف زدہ بھی کر رہی تھی۔ وہ ان باتوں کا ذکر کسی سے کرنا بھی نہیں چاہتی تھیں کیونکہ ان کے خیال میں لڑکی کے مسائل کا تذکرہ لوگوں سے کیا جائے تو لڑکی کے رشتے میں دشواریاں ہونے لگتی ہیں۔ والدہ نے گھر میں چھوٹی سی لائبریری بنا رکھی تھی۔ انہیں پڑھنے لکھنے کا بہت شوق تھا۔ والدہ کی وجہ سے ہی گھر میں کتابیں اور کئی جرائد آیا کرتے۔ والدہ میری کیفیت کو مدنظر رکھتے ہوئے کتابوں اور رسائل سے ٹوٹکے اور وظائف مجھے بتایا کرتی اور میں ان پر عمل بھی کرتی مگر زیادہ فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔

ایک روز میں نے دیکھا کہ والدہ ایک کتاب کا عرق ریزی سے مطالعہ کر رہی ہیں۔ مطالعہ کے دوران ہی انہوں نے حیرت اور خوشی کے ملے جلے جذبات سے مجھے آواز دی۔ میں فوراً والدہ کے پاس آئی۔ ان کے منہ سے نکلا "مراقبہ"....

ممی میں کچھ سمجھی نہیں۔

اس کتاب میں مراقبہ کی مشقوں سے کئی فوائد کا ذکر کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں تم بھی مراقبہ کے بارے میں پڑھو اور مراقبہ کی مشقوں سے فائدہ اٹھاؤ۔

پر ممی مراقبہ ہے کیا....؟

یہ کس طرح کام کرتا ہے....؟ اور میرے مسائل کے حصول میں یہ کس طرح معاون ہو سکتا ہے....؟

بیٹا مجھے مراقبہ کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے۔ تم اس کتاب کا مطالعہ کرو۔ میں مراقبہ پر کل کچھ اور کتابیں لے آؤں گی۔ شاید تمہارے مسائل کا حل مراقبہ سے ممکن ہو۔

دوسرے دن والدہ مراقبہ کے بارے میں کئی کتابیں لے آئیں۔ میں نے ان کتابوں کا مطالعہ بہت غور سے کیا۔ کئی باتیں سمجھ میں نہیں آرہی تھیں۔ انہیں میں نے بار بار پڑھ کر سمجھنے کی کوشش کی۔ بار بار مراقبہ کے بارے میں پڑھنے سے یوں لگا کہ مراقبہ میرے مسائل کا حل دے سکتا ہے۔ میں نے مراقبہ کرنے کا طریقہ ذہن نشین کیا اور ایک روز اللہ کا نام لے کر مراقبہ شروع کردیا۔

کئی روز تک ذہن تاریکی میں غوطے کھاتا رہا۔ مگر امی کی حوصلہ افزائی مجھے مراقبہ پر کاربند رکھے ہوئے تھی۔ والدہ نے ایک روز میرے ہاتھ سے صدقہ دلوایا اور کہا اب اللہ کے حضور دعا کرکے مراقبہ کا آغاز کرو۔ میں نے ایسا ہی کیا۔ نماز عشاء کے بعد مراقبہ کا آغاز کیا۔ آنکھیں بند کیے بیٹھی تھی کہ پورا کمرہ روشنی سے منور ہوگیا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ صبح سورج طلوع ہو رہا ہے روشنی آہستہ آہستہ ہر طرف پھیل رہی ہے۔ بچے اسکول بیگ کندھوں پر ڈالے اسکول جارہے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا تاحد نگاہ پھیلی چراگاہوں کے اوپر گھنے بادلوں کے ٹکڑے گزر رہے تھے جن سے مسلسل بارش برس رہی تھی۔ سڑکوں پر اس حد تک کیچڑ اور پانی کھڑا ہوچکا تھا کہ پیدل چلنے والوں کے لیے آمدورفت کا مسئلہ کھڑا ہوگیا تھا۔ مگر چرواہے اپنے مویشیوں کو پانی سے گزار کر چراگاہوں میں لے جارہے تھے۔ بچے کھڑے پانی میں اچھل کود کررہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہار کے رنگ ہر طرف بکھرے ہوئے ہیں۔ میرے چاروں طرف رنگ رنگ کے پھول کھلے ہیں۔ پھولوں کی خوشبو سے تازگی کا احساس ہورہا ہے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ساون کا مہینہ ہے۔ دوپہر شام میں ڈھلنے والی تھی۔ آسمان پر بادل کی غیر معمولی نقل و حرکت دیکھنے میں آرہی تھی۔ گزرتے وقت کے ساتھ ان بادلوں کی سیاہی گہری ہوتی چلی جارہی تھی۔ ہوا جو کچھ دیر پہلے تک چل رہی تھی ایک دم بند ہوگئی اور پھر بادلوں سے موٹی موٹی بوندیں برسنے لگیں۔ بارش رکنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ کچھ دیر میں پورا علاقہ پانی سے جل تھل ہوگیا مگر بارش بند ہوتے ہی پانی ہر چیز کو صاف شفاف کرتا ہوا غائب ہوگیا۔ اب ہر چیز دھلی دھلی اور صاف ستھری دکھائی دے رہی تھی۔

مراقبہ کے دوران ذہنی سکون اور یکسوئی رہنے لگی۔ میں خود کو ہلکا محسوس کرنے لگی۔ چند ہفتوں تک باقاعدگی سے مراقبہ کرنے کا نتیجہ یہ حاصل ہوا کہ میرے اخلاق میں بہتری اور گفتگو میں روانی آگئی ہے۔

اب لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے گھبراتی نہیں ہوں۔ چڑچڑے پن میں کمی آنے سے اخلاق بہتر ہوا ہے۔

یہ بات جو میں نے مراقبہ کے دوران محسوس کی ہے وہ ہے ہر چیز کے مثبت پہلو پر غور کرنا۔ صحت پہلے سے بہتر ہوئی ہے۔ مایوسی اور ڈپریشن میں کمی آئی ہے۔

سب سے زیادہ خوشی مجھے اس بات کی ہے کہ میری بہتر کیفیت کی وجہ سے والدہ صاحبہ بہت خوش ہیں۔

توحید و رسالت

پوری نوعِ انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوعِ انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوعِ انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کررہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟'' .....

آپ ﷺ نے فرمایا ''یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے''۔

(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے و اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصولوں سے بھی واقف کراتی ہیں۔

تَاللہ

"تَا" عربی حرف تاکید ہے، عربی قواعد میں وہ حرف جن سے کلام میں زور آتا ہے مثلاً ضرور، ضرور بالضرور، مقرر، ہرگز، کبھی وغیرہ، حرف تاکید کہلاتا ہے۔

"تَا" شروع کلمہ میں قسم کے معنوں میں آتا ہے اور عربی حرف ت کے ساتھ عربی اسم اللہ لگانے سے تاللہ بنتا ہے جو خدا کی قسم کے لیے مختص ہے۔

یہ وہی معنی دیتا ہے جو عربی میں واللہ اور باللہ کے معنی ہیں۔

قرآن میں یہ لفظ کُل 8 مرتبہ آیا ہے۔ زیادہ تر یہ لفظ سورۂ یوسف میں حضرت یوسف علیہ السلام کے بھائیوں کے تذکرے میں آیا ہے۔ برادرانِ یوسف نے تاللہ کہہ کر چند بار قسم کھائی ہے۔

ترجمہ: "وہ (یوسف کے بھائی) کہنے لگے کہ اللہ کی قسم (تَاللہِ) تم کو معلوم ہے کہ ہم (اس) ملک میں اس لئے نہیں آئے کہ خرابی کریں اور نہ ہم چوری کیا کرتے ہیں۔" [سورۂ یوسف (12) آیت: 73]

ترجمہ: " (یوسف کے بھائی اپنے باپ کی باتیں سن کر) کہنے لگے کہ اللہ کی قسم (تَاللہِ) اگر آپ یوسف کو اسی طرح یاد کرتے رہیں گے تو یا تو بیمار ہو جائیں گے یا جان ہی

دیدیے گئے"۔[سورۂ نحل(16) آیت:85]

ترجمہ:"وہ(یوسف کے بھائی)بولے اللہ کی قسم(تَاللّٰهِ)اللہ نے تم کو ہم پر فضیلت بخشی ہے اور بیشک ہم خطاکار تھے۔"[سورۂ یوسف(12) آیت:91]

ترجمہ:"اور جب قافلہ(مصر سے) روانہ ہوا تو ان کے والد کہنے لگے کہ اگر مجھ کو یہ نہ کہو کہ (بوڑھا) بہک گیا ہے تو مجھے تو یوسف کی بو آرہی ہے۔وہ بولے کہ واللہ آپ اسی قدیم غلطی میں مبتلا ہیں۔"[سورۂ یوسف(12) آیت:95]

سورۂ انبیاء میں حضرت ابراہیم نے بتوں کو توڑنے کے بارے میں تاللہ کہہ کر قسم کھائی ہے۔

ترجمہ:"(ابراہیم نے) کہا(نہیں) بلکہ تمہارا پروردگار آسمانوں اور زمین کا پروردگار ہے، جس نے ان کو پیدا کیا ہے اور میں اس (بات) کا گواہ (اور اسی کا قائل) ہوں۔ اور اللہ کی قسم(تَاللّٰهِ)جب تم پیٹھ پھیر کر چلے جاؤ گے تو میں تمہارے بتوں کے ساتھ ایک ایسا کام کروں گا جس سے ان کی حقیقت کھل جائے گی۔پھر (ابراہیم نے) ان بتوں کو توڑ کر ریزہ ریزہ کر دیا مگر ایک بڑے (بت) کو (نہ توڑا) تاکہ وہ اس کی طرف رجوع کریں"۔[سورۂ انبیاء(21) آیت:56تا58]

اس کے علاوہ تاللہ قرآن کی درج ذیل آیتوں میں ہے۔

ترجمہ:"تو وہ اور گمراہ اوندھے منہ دوزخ میں ڈال دیئے جائیں گے۔ اور شیطان کے لشکر سب کے سب (داخل جہنم ہوں گے)۔(وہاں) وہ آپس میں جھگڑیں گے اور کہیں گے کہ اللہ کی قسم (تَاللّٰهِ) ہم تو صریح گمراہی میں تھے"۔[سورۂ شعراء(26) آیت:94تا97]

ترجمہ:"(کافرو!) اللہ کی قسم(تَاللّٰهِ)جو تم افترا کرتے ہو اس کی تم سے ضرور پرسش ہوگی"۔[سورۂ نحل(16) آیت:56]

ترجمہ:"اللہ کی قسم(تَاللّٰهِ)ہم نے تم سے پہلے امتوں کی طرف پیغمبر بھیجے تو شیطان نے ان کو (یعنی گمراہ لوگوں کو ان کے اعمال) آراستہ کر دکھائے تو آج بھی وہی ان کا دوست ہے اور وہ ان کے لئے عذاب الیم ہے۔"[سورۂ نحل(16) آیت:63]

قسم کو عربی لغت میں حلف یا یمین کہتے ہیں جس کی جمع احلاف اور ایمان ہے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے پر تاکید اور پختگی کیلئے رب ذوالجلال کی قسم کھانا(یمین کہلاتا ہے) اور قسم صرف اللہ تعالیٰ اور اس کے اسماء وصفات کی کھانا جائز ہے۔

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1/7،D-1، ناظم آباد- کراچی74600

سوال: انبیاء کرام علیہم السلام ذات مطلق اللہ تعالیٰ کو پہنچانے کا درس دیتے ہیں اور غیر اللہ کو مخلوق قرار دے کر اس کی نفی کرتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ذات مطلق کو پہنچانے کا روحانی طریقہ کیا ہے؟

(رحما صدیق۔ کراچی)

جواب: انبیاء علیہم السلام کی طرز تعلیم میں یہ بات نظر آتی ہے کہ انہوں نے خالق کائنات کے حکم کا تعارف کرایا ہے۔ انبیاء کرام نے اپنی تعلیم میں زور دیا ہے کہ اس ذات کو سمجھنے کی کوشش کی جائے جس ذات کے امر سے کائنات وجود میں آئی۔ اس لئے کہ جب تک ذات مطلق کو نہیں سمجھا جائے گا ذات مطلق کے امر یا حکم کو سمجھنا ممکن نہیں ہے۔ کچھ لوگ اس بات پر معترض ہیں کہ امر کو سمجھنا یا خالق کائنات کی ذات مطلق کے ارادے کو سمجھنا کس طرح ممکن ہے؟ اس لئے کہ امر جب تک خود کسی انسان کا ادراک نہ بنے امر کا سمجھنا ممکن نہیں ہے۔

امر کو سمجھنے کے لئے انسان کو اپنی اس کنہ سے وقوف حاصل کرنا ہو گا جو دراصل انسان کی صورت میں خود امر ہے۔ مقصد یہ ہے کہ انسان پہلے خالق کائنات کے امر کا تعارف حاصل کرتا ہے۔ یعنی انسان خود سے متعارف ہونا چاہتا ہے۔ کیونکہ انسان کی حیثیت خود امر ہے یا امر کے تابع ہے۔ انسان جب خود سے متعارف ہو جاتا ہے اور

اپنے اندر حکمِ الٰہیہ سے متعارف ہو جاتا ہے تو وہ ذات مطلق کا تعارف بھی حاصل کر لیتا ہے۔ جب تک کوئی روحانی آدمی امر کو نہیں جانتا نہ خود اپنی ذات سے واقف ہو سکتا ہے اور نہ خالق کائنات کا تعارف حاصل کر سکتا ہے۔

امر ذات مطلق کا محتاج ہے۔ اور ذات مطلق کسی چیز کی محتاج نہیں ہے۔ بعض لوگوں نے ذات مطلق کو حقیقت مطلقہ کہا اور امر مطلق کو کائنات کہا ہے۔ یہ طرز بیان ان لوگوں کا ہے جن لوگوں کی طرز تلاش یہ ہے کہ وہ پہلے ظاہر کو دیکھتے ہیں اور ظاہر جس باطن پر قائم ہے اس کو تلاش کرتے ہیں اور اس تلاش سے کسی نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ کائنات میں بے شمار لامحدود چیزیں ایسی ہیں جو ظاہر نہیں ہیں۔

آج کے سائنسی دور میں ایسی چیزوں کا انکشاف ہوا ہے اور ہو رہا ہے جو چیزیں آنکھ نے نہیں دیکھی تھیں۔ سائنسدان جن چیزوں کی علامتیں خارج میں نہیں دیکھتے ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان کے اس عمل سے کائنات کے اندر مخفی حقائق زیادہ تر انجانے رہ جاتے ہیں۔

انبیاء کا عمل حقیقت پر مبنی ہے۔ اس لئے کہ وہ ظاہر سے باطن کو تلاش نہیں کرتے بلکہ باطن سے ظاہر کو تلاش کرتے ہیں۔ وہ ذات مطلق کے ذریعے امر مطلق کو تلاش کرتے ہیں۔ اس طرح ان کی فکر ایسے اجزاء کو پا لیتی ہے جو مظاہر کے پابند نہیں ہیں۔ انبیاء مظاہر کو نظر انداز نہیں کرتے تاہم وہ مظاہر کو اصل قرار دے کر مظاہر کی روشنی پر انحصار نہیں کرتے۔

وہ مظاہر کو کماحقہ اہمیت دیتے ہیں۔ انبیاء کی فکر میں ذات مطلق ہی حیات ہے۔ اس لئے وہ حیات کو ابدی قرار دیتے ہیں اور کائنات کو ثانوی درجہ دیتے ہیں۔ انبیاء کی تعلیمات سے واضح ہوتا ہے کہ فکر انسانی میں ایسی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا، کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کر سکتی ہے۔

بالفاظ دیگر انسانی ذہن پر یہ بات منکشف ہو جاتی ہے کہ حیات کی ابتداء کہاں سے ہوئی ہے اور انتہا کہاں تک ہے۔ جب ہم ابتداء اور انتہا پر تفکر کرتے ہیں تو منکشف ہوتا ہے کہ ہر ابتداء، کسی انتہا تک پہنچنے کے لئے قائم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انبیائے کرام موت کے بعد کی زندگی کو سمجھنے پر زور دیتے ہیں۔

آخری نبی محمد الرسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

"مر جاؤ مرنے سے پہلے۔"

❁

بھونچال آگیا ہے اور ہر طرف تباہی پھیل گئی ہے.... پورے پورے شہر صفحۂ ہستی سے مٹ گئے ہیں.... عمارت اور مکانات زمین بوس ہو گئے ہیں.... ان محلات اور مکانات میں موجود قیمتی اشیاء، زروجواہر اور قیمتی ملبے میں دب گئے ہیں.... ہر طرف آہ و بکا ہے.... شور وغل ہے.... زندگی ڈوب گئی ہے.... موت رقص کر رہی ہے.... مائیں بچوں سے جدا ہو گئیں.... بچے ماں باپ سے محروم ہو گئے....

یہ خبر سن کر آنکھیں پھیل گئیں.... جسم لرزنے لگا.... دل ڈوب ڈوب گیا.... زندہ بستیوں میں بھی خوف کا سناٹا چھا گیا.... اس وحشت ناک خبر سے حواس گم ہو گئے.... شعور ٹوٹ گیا.... اور ایک مدہوشی کی کیفیت طاری ہو گئی.... سیکنڈوں منٹوں میں آباد شہر ویران ہو گئے.... زمین بنجر بن گئی.... پہاڑ ٹوٹ کر بکھر گئے.... اور زمین نے انہیں بے یار و مددگار چھوڑ دیا.... آسمان اتنا زیادہ رویا کہ زمین دریا بن گئی....

دماغ میں اسپارک ہوا کہ کسی ایسے آدمی سے رابطہ کیا جائے جو اپنے باطنی وجود کے ساتھ ساتھ زمین کی زندگی سے بھی واقف ہو.... تلاش ایک عمل ہے جس کا نتیجہ حصول ہے.... بالآخر ایک ایسے بندے سے ملاقات ہوئی جو حیات و ممات کے رموز سے واقف ہے.... بھیگی آنکھوں.... روتے دل.... پاش پاش جگر.... اور غمزدہ حواس کے ساتھ اس بندے سے پوچھا کہ یہ سب کیا ہے؟.... کیسے ہو گیا؟....

اللہ تعالیٰ کی اتنی مخلوق موت کی نیند سو گئی.... درخت جڑوں سے اکھڑ گئے.... جانور مر گئے.... آبشاروں اور چشموں نے راستے تبدیل کر لئے.... پہاڑوں میں دراڑیں آ گئیں.... دیکھتے ہی دیکھتے روشنیاں تاریکیوں میں تبدیل ہو گئیں.... زندگی موت بن گئی.... اور موت تعفن میں تبدیل ہو گئی....

آخر یہ سب کیوں ہوا؟.... کیسے ہوا؟....

اس بندے نے بتایا کہ.... میں نے زمین سے سوال کیا.... اے ماں!....

تو نے ہمیں پیدا ہونے کے بعد سہارا دیا.... تو نے

یہ دنیا Frequency کے نظام پر چل رہی ہے.... فریکوئنسی سے مراد Vibration ہے۔

وائبریشن میں اعتدال ہوتا ہے تو ہر چیز ٹھیک چلتی ہے
اور جب وائبریشن میں خلل واقع ہو تو ہر چیز بے ہنگم ہو جاتی ہے۔

دنیا میں کہیں بھی کوئی حادثہ پیش آتا ہے، فریکوئنسی کے نظام میں بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ہر قسم کے وسائل فراہم کئے... ہمارے آسائش و آرام کیلئے تو نے ہمیں وہ سب کچھ دیا... جس کی ہمیں ضرورت تھی....

اے زمین....! تو نے ہمیں کھانے کیلئے پھل دیئے... اپنی کوکھ سے ہمارے لئے اناج اگایا... ہم اٹھنے بیٹھنے کے قابل نہیں تھے تو نے ہمیں طاقت اور توانائی عطا کی.... ہم تیری پشت پر دندناتے پھرتے رہے اور تو نے سب کچھ برداشت کر کے ہمیں پروان چڑھایا... ہم جوان ہوئے... اور تیری کوکھ سے غذا اور توانائی حاصل کر کے ہم نے شادیاں کیں.... ہمارے بچے ہوئے.... وہ بچے بھی تو نے پروان چڑھائے.... اے ہماری ماں زمین!....

تو اتنی اچھی ہے کہ تو نے ہماری گندگی اور تعفن کو بھی سمیٹ کر اپنے اندر چھپایا اور ہمیں مرنے کے بعد بھی بے آبرو نہیں ہونے دیا.... پھر یہ سب کیوں ہوا؟!....

تو نے کیوں اپنے آپ کو الٹ دیا.... کیوں تو نے اپنی بانہیں اس طرح کھولیں کہ ہم تیرے بچے تیری آغوش میں آرام پانے کے بجائے تیرے اندر غرق ہو گئے....

زمین نے جب یہ بات سنی تو زمین رونے لگی.... ہچکیاں بندھ گئیں... پھوٹنے لگی.... اور اس نے کہا.... اے میرے بچو!

میں بھی تمہاری طرح کا ایک وجود ہوں... جس طرح تمہارے دو وجود ہیں اسی طرح میرے بھی دو وجود ہیں.... جس طرح تمہارے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں.... اور جس طرح تمہارے جسم پر سرانڈ پھیل جاتی ہے اور جس طرح تمہارے جسم زہریلے ہو جاتے ہیں.... اسی طرح میرے ظاہر وجود

میں بھی تمہارے برے اعمال سے.... خود غرضی سے... حق تلفی سے.... اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی سے.... اور دولت پرستی سے داغ پڑ گئے ہیں.... زخم ناسور بن گئے ہیں.... جب ایسا ہوا تو میں بیمار ہو گئی....

میرے بچو!.... یہ دنیا Frequency کے نظام پر چل رہی ہے.... فریکوئنسی سے مراد Vibration ہے.... وائبریشن انسان میں بھی ہے.... وائبریشن درختوں میں بھی ہے.... پہاڑ بھی وائبریشن پر قائم ہیں.... اور میں بھی وائبریشن کی پابند ہوں....

وائبریشن میں اعتدال ہوتا ہے تو ہر چیز ٹھیک ٹھیک چلتی ہے اور جب وائبریشن میں خلل واقع ہو تو ہر چیز بے ہنگم ہو جاتی ہے.... وائبریشن ضرورت سے زیادہ کم ہو جائے تو جمود طاری ہو جاتا ہے.... وائبریشن ضرورت سے زیادہ بڑھ جائے تو تباہی پھیل جاتی ہے....

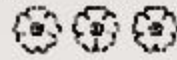
دنیا میں کہیں بھی کوئی حادثہ پیش آتا ہے.... وہ چھوٹا ہو یا بڑا ہو.... فریکوئنسی کے نظام میں مقداروں کی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتا ہے....

میرے بچو!.... کائنات اور ہماری دنیا اور ہماری دنیا کی طرح بے شمار دنیائیں ایک سسٹم کے تحت چل رہی ہیں.... ہر فرد کی اپنی ڈیوٹی ہے.... کہ اس نظام کو صحیح طریقے سے چلائے....

جب زمین پر بے انصافی، حق تلفی، حسد، لالچ، خود غرضی، دولت پرستی، غرور و تکبر اور اللہ تعالیٰ کے احکامات سے انحراف اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ سسٹم میں اعتدال قائم نہ رہے تو سسٹم ٹوٹ جاتا ہے....

قوموں کے عروج و زوال اور عذاب و ثواب میں یہ قانون کارفرما ہے کہ قومیں جب تک قدرت کے بنائے

ہوئے فارمولوں کے مطابق زندگی گزارتی تھیں... اپنے اور دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرتی تھیں... اپنے وطن اور اپنی زمین سے محبت کرتی تھیں تو... انسان کی قدر کم نہیں ہوتی.... قدرت ان کی مدد کرتی ہے....

آج صورتحال یہ ہے کہ.... زمین کی قیمت زیادہ ہے اور انسان کی قیمت کم ہے.... ایک بھائی کا بچہ کئی ہزار ماہانہ فیس پر پڑھتا ہے اور دوسرے سگے بھائی کا بچہ اس لئے اسکول نہیں جاتا کہ اس کے پاس اسکول کی یونیفارم اور کتابیں خریدنے کیلئے پیسے نہیں ہیں... ہر امیر ہزار رشتہ دار ہے... اور ہر غریب لوگوں کی لاتعلقی کے باعث کسمپرسی میں زندگی گزار رہا ہے.... انسان اپنے نفع کیلئے دودھ میں ملاوٹ کرتا ہے.... مرچ مصالحہ میں ملاوٹ کرتا ہے.... گھی میں گریس ملاتا ہے.... پیٹرول میں ملاوٹ کرتا ہے.... دواؤں میں ملاوٹ کرتا ہے... اور اس کو کامیاب زندگی قرار دیتا ہے....

جب کوئی قوم اپنی زمین اور اپنے وطن سے محبت نہیں کرتی تو دراصل وہ زمین کے تحفظات سے خود کو دور کرتی ہے... اور اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا قانون ایسے لوگوں کی مدد نہیں کرتا.... جب کوئی قوم الٰہی قوانین سے انحراف کرتی ہے تو دراصل وہ قدرت کے کاموں میں دخل اندازی کرتی ہے... قدرت اس کو سسٹم سے باہر پھینک دیتی ہے... زمین تو محفوظ رہتی ہے.... لیکن آدم زاد ہلاکت کے گہرے گڑھوں میں دفن ہو جاتا ہے... یہ بات کون نہیں جانتا...؟ کون ہے جو برملا اس بات سے انکار کر سکے..؟ کہ آج کے دور میں دولت پرستی عام ہو گئی ہے!... دولت پرستی بھی شرک کی طرح ہی ہے!... اور شرک اللہ تعالیٰ معاف نہیں کرتے... اللہ تعالیٰ غفار الذنوب ہیں... گناہ معاف کر دیتے ہیں... لیکن شرک معاف نہیں کرتے.... دولت کی پرستش میں انسانی قدریں پامال ہو رہی ہیں.... ہر فنا ہو جانے والی چیز پر بھروسہ کر لیا گیا... عارضی آسائش و آرام اور زر پرستی زندگی کا مقصد بن گیا ہے....

انبیاء علیہم السلام کی تعلیمات سے اختلاف.... تفرقے بازی... زمین پر فساد.... قدرت کے قوانین سے انحراف ہے... قدرت سے انحراف کا مطلب یہ ہے کہ آدمی قدرت کا تعاون نہیں چاہتا... خود غرضی عام ہو گئی ہے.... دین فروش واعظوں نے اللہ تعالیٰ کی آیتوں کو کاروبار بنا لیا ہے.... ہر آدمی دوسروں کے لیے مصلح بن گیا ہے... کسی کو اپنی اصلاح کی فکر نہیں ہے.... ہر آدمی چاہتا ہے کہ دوسرے کی اصلاح ہو جائے... ترقی کے فسوں میں ہر آدمی بیمار ہے... لوٹ کا بازار گرم ہے.... زندگی ٹوٹ رہی ہے.... بکھر رہی ہے... یاد رکھئے!.... ہر شئے چاہے وہ ریت کا ذرہ ہی کیوں نہ ہو.... شعور رکھتی ہے.... زندگی مقداروں سے مرکب ہے.... اور مقداروں کا نظام براہ راست قدرت کے ہاتھ میں ہے.... جب قدرت ناراض ہو جاتی ہے تو نظام ٹوٹ جاتا ہے... نظام توڑنے کیلئے قدرت کیا طریقے اختیار کرتی ہے یہ اس کا اپنا انتخاب ہے.... آندھی کے ذریعے... ہوا پانی کے طوفان کے ذریعے.... چنگھاڑ کے ذریعے... یا زلزلے کے ذریعے...

آیئے!... ہم سب استغفار پڑھیں.... دوسروں کی حق تلفی نہ کریں.... اللہ تعالیٰ سے معافی مانگیں اور عہد کریں کہ ہم اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کریں گے اور کائناتی سسٹم کو محفوظ رکھنے کی کوشش کریں گے۔

حسبنا اللہ ونعم الوکیل

ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“

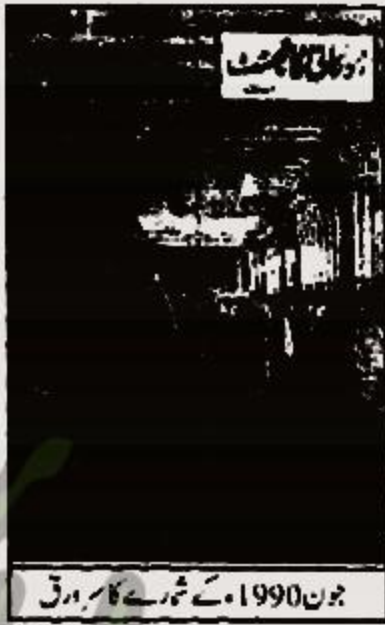
(سورۂ آل عمران: آیت 173)

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق عظیمی

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون نمبر: 061-6525331

جون 1990ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں خط جو پھاڑ دیا گیا، قوت ارادی، کنجوسی ایک مرض ہے، روح کی کہانی، اللہ میاں کا دسترخوان، کون کہتا ہے کہ مر گئے، درخت اور پودے، ایکو سسٹم اور قرآن، حیات بعد از موت، درس عبرت، ماورائی علوم، نیلی چھتری کیجیے، اسلام اور سائنس، انسان فرشتہ بن گیا، طب مشرق یہ مشرق، سات رنگ کے پھل، وجہ کی موجیں گواہ ہیں، اہم بات ہو محمد صدیق ماں کی گود، آپ بھی خوش رہیں، میں، جنس ہوں، اولاد والدین سے کیا چاہتی ہے، مسجد نبوی جگہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آؤ زندہ رہت، تجربات، پیرا سائیکولوجی، مستقل علم، اللہ رکھی، محفل مراقبہ، پراسرار آدمی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر "قوت ارادی" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

قوت ارادی

(ادارہ)

انسان قدرت کا ایک ایسا سربستہ راز ہے جو فطرت کے انمول خزانوں سے مالا مال ہے۔ اب اسے خود اپنی ذات کی ستم ظریفی کہا جائے یا نفس کی کمزوری کہ مخلوق میں سب سے زیادہ تونگر ہوتے ہوئے بھی مفلسی کی دھجیاں گلے میں لٹکائے پھرتا ہے۔ خزانوں کی کنجیاں ہاتھ میں رکھتے ہوئے بھی در دولت کو مقفل رکھتا ہے خود اپنے ہی چھوٹے خول میں بند ہو کر اپنی ذات کو پراسرار بنا لیتا ہے۔ غیر تو غیر خود اپنی نظر بھی اپنی ذات کو پہچان نہیں پاتی۔ انسانوں کے اس جنگل میں ہر شخص مختلف لبادہ اوڑھے ہوئے ہے۔ نرم ملائم لباس جسم کو آرام و فرحت بخشتا ہے اور سخت اور کھردرا لباس باعث تکلیف بن جاتا ہے۔ طبیعتوں اور مزاجوں کے یہ مختلف لباس بھی اس کی ذات کو کبھی راحت و سکون بخشتے ہیں اور کبھی ناامیدی اور عدم تحفظ کے جہنم میں پھینک کر بے آرام کر دیتے ہیں۔ آدم زاد فطری طور پر راحت و سکون عیش و آرام کا دلدادہ ہے۔ یہ فطری

تقاضا ابھر ابھر کے اسے نامساعد حالات کو بدلنے کے لیے مجبور کرتا ہے۔

دراصل ہر خیال اور ہر شے کے دو رخ ہیں۔ ایک رخ حواس کی سطح پر ہوتا ہے۔ خیال روشنی ہے جس میں اطلاع ہے۔ یعنی ذہن کی ایک فکر ہے۔ یہ روشنی حواس کی سطح سے گہرائی تک اور گہرائی سے سطح تک سفر کرتی ہے اور ذہن انسانی حواس کے دائرے میں ان روشنی کی کیفیات کو محسوس کرتا ہے۔ فکری روشنی کا نیگیٹیو رخ جب حواس کی سطح پر آجاتا ہے تو آدمی فکر کے منفی پہلو سے متعارف ہوتا ہے۔ نیگیٹیو تخریبی رخ ہے۔ اس رخ کے مظاہرے میں آدمی محرومی، بے سکونی، بے آرامی اور عدم تحفظ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

فکری روشنی جب اپنے پوزیٹیو رخ سے سامنے آتی ہے تو حواس تعمیری پہلو سے متعارف ہوتے ہیں اور حواس کے دائروں میں مثبت فکر کی روشنی جذب ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے قلب و ذہن توانائی محسوس کرتا ہے۔ یہی توانائی آدمی کو فرحت و آرام بخشتی ہے۔ نیگیٹیو رخ میں روشنیاں حواس کے دائروں میں جذب ہونے کی بجائے واپس لوٹ جاتی ہیں۔ ان کے دباؤ سے دماغ کے خلیے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔ دماغ کے خلیوں میں روشنی کی مقداروں کی کمی بیشی کی وجہ سے انسان کے اندر یقین کی کمی ہو جاتی ہے اور وہ ناامیدی، احساس کمتری اور شک و شبہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ساری کائنات روشنیوں اور توانائیوں کے ایک نہایت ہی مربوط نظام کے ساتھ قائم ہے۔ ہر شے میں توانائی کی متعین مقداریں کام کر رہی ہیں۔ انہی متعین مقداروں کے ساتھ شے کا وجود قائم ہے اور توانائی کی متعین مقداریں اس کے جسمانی و روحانی نظام کو بیدار رکھتی ہیں۔

آدمی تقاضوں کا مجموعہ ہے اس کے اندر مسلسل تقاضے ابھرتے رہتے ہیں۔ انہی تقاضوں کی تکمیل زندگی کی حرکت ہے۔ زمین پر آدمی وسائل کا پابند ہو کر زندگی گزار رہا ہے وہ خاندان اور گروپ میں رہ کر زندگی بسر کرتا ہے۔ اجتماعی زندگی میں معاشرتی طرزوں کا عمل دخل ہے۔ اکثر اوقات ظاہری رسم و رواج اور معاشرتی طرزوں کا عمل دخل آدمی کے تقاضوں کی کامیابی کے لیے سد راہ بن جاتا ہے۔ ایسی ہی ناکامیاں اور محرومیاں ارادے کو پست کر دیتی ہے اور اس کی قوت ارادی کم ہو جاتی ہے۔ آدمی کا ارادہ ہی وہ قوت ہے جو فکر کو عملی جامہ پہناتا ہے۔ یعنی ارادہ ہی قوت ہی ذہن کی حرکت بنتی ہے اور آدمی اپنی مطلوبہ شے حاصل کر لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قوت ارادی کا فقدان آدمی کے تقاضوں کی تکمیل کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ وہ کون سے عوامل ہیں جو آدمی کے اندر قوت ارادی کو گھٹاتے اور بڑھاتے ہیں۔ اس کے جواب میں یہی ایک بات سمجھ میں آتی ہے کہ تقاضوں کی زیادہ سے زیادہ تکمیل آدمی کے اندر قوت ارادی کو بڑھاتی ہے اور تقاضوں کی ناکامی آدمی کے اندر قوت ارادی کو پست بنا دیتی ہے۔ یہاں تقاضوں کی وضاحت بھی ضروری ہے۔ تقاضوں سے ہماری مراد جبلت نہیں ہے۔ اگرچہ جبلت بھی فطری تقاضے ہیں۔ مگر جبلت حیوانیت کا

دائرہ ہے۔ یہاں تقاضوں سے مراد وہ بشری تقاضے ہیں جو انسانیت کے دائرے میں آتے ہیں۔ ہر نوع کی ایک خاص فطرت ہے جس پر اسے پیدا کیا گیا ہے۔ یہ فطرت اس کی ذات سے الگ نہیں کی جاسکتی۔ جیسے شیر میں درندگی کی صفت ہے۔ ہزار اسے سدھایا جائے گا وہ بلی نہیں بن سکتا۔ اسی طرح انسان کے اندر بھی فطرت کا خاص نظام کام کر رہا ہے۔ آدمی کی ہر حرکت فطرت کے اسی نظام کے دائرے میں ہے۔ فطرت کے دائرے سے ہٹ کر کوئی بھی حرکت شخصیت کو توڑ مروڑ دیتی ہے۔

اگر غور کیا جائے تو ساری کائنات یقین کے اوپر چل رہی ہے۔ یقین کے بغیر ہم کوئی حرکت نہیں کرسکتے ہم زمین پر قدم بڑھاتے ہیں تو غیر ارادی طور پر ہمارے ذہن میں موجود ہوتا ہے کہ ہمارے پاؤں کے نیچے زمین ہے۔ اگر یہ خیال نہ ہو اور یقین شک و شبہے میں بدل جائے تو ہم فوراً لڑکھڑا جائیں گے۔ غرضیکہ یقین ہی ساری کائنات کی بنیاد ہے جس کے اوپر کائنات قائم ہے۔

ہم یقین کو روشنی سے تعبیر کرتے ہیں اور شک وسوسے بے یقینی کو تاریکی کہتے ہیں۔ روشنی انرجی یا توانائی ہے اور تاریکی خلا ہے۔ یہ بات اب سائنسی اور روحانی طرزوں پر پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ دنیا اور کائنات کا نظام روشنیوں سے قائم ہے روشنیاں ہی کائنات کو وجود بخشتی ہیں اور کائنات کی اشیاء کی نشوونما کرتی ہیں۔ اگر کائنات کے اندر سے روشنیاں نکال دی جائیں تو کائنات کا وجود مٹ جائے گا۔ اس حقیقت کے تحت کائنات کے ذرے ذرے کو قدرت کی جانب سے روشنی مہیا کی جارہی ہے۔ ظاہری طور پر بھی اور باطنی طور پر بھی۔ کیونکہ ہر شے جسم اور روح دونوں کے اشتراک کا مجموعہ ہے۔ جسم کو حرکت دینے والی ہستی روح ہے۔ یعنی باطن ہے۔

انسان کے اندر ایک مرکز ہے۔ اس مرکز کا نام قلب ہے۔ اس مرکز سے روشنیاں انرجی کی صورت میں سارے جسم کو سپلائی ہوتی ہیں۔ روشنی کا یہ مرکز ظاہری حواس و نظر سے دیکھا نہیں جاسکتا۔ البتہ اس مرکز روشنی کو انسان باطن کی آنکھ سے دیکھ سکتا ہے اور قلبی حواس کے ذریعے اس کی کیفیات کو محسوس کر سکتا ہے۔ احساس کمتری دراصل اس وقت ہوتا ہے جب قلب کے اس مرکز روشنی میں روشنی کی مقدار میں نارمل مقداروں سے کم ہو جاتی ہیں قلب میں روشنی کی کمی شک اور وسوسے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب آدمی کے اندر شک اور وسوسے آنے لگتا ہے تو قلب کے اندر روشنی کے اس نقطے پر بادل کی طرح تاریکی کی تہہ جمنے لگتی ہے۔

یہ ہے پاکستان

تعمیر کے وقت منگلا ڈیم دنیا میں پانی کی بھرائی کا پانچواں بڑا ڈیم تھا

منگلا ڈیم

پاکستان کے نہری نظام، بجلی کی پیداوار اور معیشت میں منگلا کی بہت زیادہ اہمیت کی وجہ جنگلات کے نام پر تعمیر کیے جانے والا منگلا ڈیم ہے۔ 1967ء میں اپنی تعمیر کے وقت یہ دنیا کا پانچواں بڑا ڈیم تھا۔ اب یہ بارھواں بڑا ڈیم ہے۔

منگلا ڈیم، پنجاب کے دریائے جہلم اور کشمیر کے دریائے ویاں (بعض اسے ویاتھ بھی کہتے ہیں) پر بنایا گیا ہے جو پنجاب کے پانچ دریاؤں کے انتہائی مغربی اور سب سے طویل دریاؤں میں سے ایک ہے۔ دریائے جہلم، دریائے سندھ کا ایک بڑا معاون دریا ہے جبکہ اس کی لمبائی 480 میل (772 کلو میٹر) ہے۔

منگلا ڈیم کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ یہ پاکستان میں زرعی پانی کو مناسب انداز میں ذخیرہ کرنے اور نظام آبپاشی کو مربوط کرنے کی سب سے پہلی کوشش ہے۔

پر کشتی رانی کی اجازت نہیں لیکن منگلا چھاؤنی کی وجہ سے یہاں آرمی واٹر سپورٹس کلب موجود ہے۔ اس کلب سے موٹر بوٹس بہ آسانی دستیاب تھیں۔ پانی میں جگہ جگہ ٹاپو بھی تھے۔ یہ دراصل ان پہاڑوں کی چوٹیاں تھیں جو منگلا جھیل کی زد میں آگئی تھیں۔

دائیں جانب خوبصورت باغیچہ ہے جسے بے حد محنت سے تیار کیا گیا ہے۔ اس چھوٹے سے باغ کی سب سے قابل دید جگہ منگلا قلعہ ہے جو زمانے کی دست برد سے شاید صرف اس وجہ سے محفوظ رہ گیا ہے کیونکہ یہ اس کے دہانے پر واقع ہے۔ قلعے میں موجود ہندوؤں کے مندر کے کھنڈر بھی محفوظ نہیں تھے۔ ان کی کوئی چھوٹی دیواریں بہرحال اس کے پرشکوہ ماضی کی داستان سناتی نظر آتی تھیں۔

پاور ہاؤس سے آخری موڑ پر ایک نہر شروع ہوتی ہے۔ اس نہر میں وہی پانی گرتا ہے جو سرنگوں سے ہو کر ٹربائن تک پہنچتا ہے اور ٹربائن نہایت تیز رفتاری سے اسے گھما کر آگے کی جانب دھکیل دیتے ہیں۔ یہاں ایک پلیٹ فارم بنایا گیا ہے جسے جنگلے لگا کر محفوظ کیا گیا ہے۔ پانی سرنگوں سے پوری قوت سے نکلتا ہے اور اس کا مضبوط اور طاقتور دھارا اس تنگ کینال میں جا گرتا ہے۔ سرنگوں سے پانی نکلنے کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ کوئی شے اس کے سامنے نہیں ٹھہر سکتی۔ یہی اپر جہلم کینال ہے جو میرپور اور جہلم کے بعض علاقوں کو سیراب کرتی ہوئی دریائے چناب سے جا ملتی ہے۔

منگلا ڈیم کو ابتدائی طور پر دریائے جہلم اور اس کے معاون دریاؤں کو آبپاشی کے لیے قابل استعمال بنانے کی غرض سے ڈیزائن کیا گیا تھا جبکہ اس کا ثانوی مقصد ریزروائر کے دہانے پر مصنوعی طریقے سے چھوڑے جانے والے پانی کی قوت کو استعمال میں لا کر بجلی پیدا کرنا تھا۔

ڈیم کی ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اس کی جھیل اور پاور ہاؤس، آزاد کشمیر کی حدود میں واقع ہیں جبکہ اسٹاف کی رہائشی کالونی دریائے جہلم کے پار پاکستان میں ہے۔

بچوں کا
روحانی ڈائجسٹ
ریان فرقان
ایمان وقار
دردانہ شاہد
جویریہ دانش

بے وقوف بادشاہ

راحیلہ احمد۔ لاہور

بہت دنوں کی بات ہے۔ کسی جگہ ایک غریب آدمی ایک ٹوٹے پھوٹے پرانے مکان میں رہتا تھا۔ وہ مکان بوسیدہ ہو چکا تھا۔ ایک دن اچانک زمین پر آ رہا۔ اس غریب آدمی کو مکان بنوانے کی فکر لاحق ہوئی۔ بال بچوں کا پیٹ کاٹ کر اور لوگوں سے قرض لے کر اس نے دوبارہ مکان بنوانا شروع کیا۔ دیواریں کھڑی ہو گئیں۔ دروازہ بن گیا، لیکن چھت بھرنے کے لیے غریب کے پاس پیسہ نہ بچا۔ چنانچہ اس نے چھت کی جگہ ٹاٹ بچھا کر اس کے اوپر مٹی ڈال دی اور اپنے بیوی بچوں سمیت اس مکان میں جا کر رہنے لگا۔ اس نے سوچا کہ برسات شروع ہونے تک چھت ٹھیک کروا لوں گا۔ اس محلے میں ایک چور رہتا تھا۔ غریب آدمی کا نیا مکان دیکھ کر اس نے سوچا کہ یہ شاید دولت مند ہو گیا ہے۔ اس کے ہاں سے اچھا خاصا مال ہاتھ لگ جائے گا۔ ایک روز رات کے وقت جب گھر کے تمام افراد سو رہے تھے وہ چور اس غریب آدمی کے مکان کی چھت پر چڑھ گیا۔ لیکن چھت پر ابھی ایک دو قدم ہی چلا تھا کہ ٹاٹ پھٹ گیا اور وہ دھم سے نیچے کمرے میں سوتے ہوئے مالک مکان کے اوپر گر پڑا۔ مالک مکان ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھا اور چور کو پکڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ لیکن کمرے میں بہت گہرا اندھیرا چھایا ہوا تھا جس سے فائدہ اٹھا کر چور بھاگ نکلا۔ چور بھاگ تو گیا لیکن پھر اس کو مالک مکان پر بڑا غصہ آیا کہ اس نے ایسی نقلی چھت کیوں بنائی، چنانچہ اگلے ہی دن وہ فریاد لے کر بادشاہ کے پاس پہنچا اور اس سے کہا:

"اے دانش مند بادشاہ! میں نے ایک گھر میں چوری کرنا چاہی اور مکان کی چھت پر چڑھ گیا، لیکن چھت کی جگہ ٹاٹ بچھا ہوا تھا۔ میں نیچے گر گیا اور میری ٹانگیں ٹوٹتے ٹوٹتے رہ گئیں۔ از راہ کرم آپ اس مالک مکان کو سزا دیں۔"

بادشاہ نے مالک مکان کو بلوایا اور اس سے پوچھا:

"کیا یہ سچ ہے کہ یہ آدمی کل رات تمہاری چھت ٹوٹ جانے سے نیچے گر پڑا تھا......؟"

"جی ہاں حضور! بالکل سچ ہے۔" مالک مکان نے جواب دیا۔ "وہ تو کہیے کہ یہ آدمی میرے اوپر گرا، نہیں تو اس کی ٹانگیں ضرور ٹوٹ جاتیں۔"

"اگر یہ سچ ہے تو ہم تم کو موت کی سزا سناتے ہیں۔" بادشاہ نے کہا اور جلادوں کو بلا کر حکم دیا کہ اس کو

پھانسی پر چڑھا دو۔ غریب مالک مکان بادشاہ کے قدموں پر گر پڑا اور کہا:

"بادشاہ سلامت! مجھ کو کیوں پھانسی دی جائے۔ سزا تو چور کو دی جانی چاہیے۔"

"چپ ہو جاؤ!" بادشاہ گرجا۔ "تمہیں مجھ کو نصیحت کرنے کی جرأت کیسے ہوئی....؟" غریب مالک مکان نے دیکھا کہ اس طرح بادشاہ سے انصاف کی کوئی امید نہیں کی جاسکتی۔

اس نے بادشاہ سے کہا: "بادشاہ سلامت! میرا کوئی قصور نہیں ہے۔ ٹاٹ تو راج مزدور نے بچھایا ہے۔ قصور اسی کا ہے، اس نے خراب ٹاٹ بچھا دیئے ہیں۔"

یہ دلیل سن کر بادشاہ نے حکم دیا کہ اس کو رہا کر دیا جائے اور راج مزدور کو پھانسی پر چڑھا دیا جائے۔

بادشاہ کے سپاہی فوراً جا کر راج مزدور کو پکڑ لائے۔ جب اس کو پھانسی کے پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا گیا تو اس نے کہا کہ مجھے بادشاہ سے کچھ عرض کرنا ہے۔

بادشاہ نے اجازت دی تو اس نے کہا: "بادشاہ سلامت! میرا کوئی قصور نہیں ہے۔ سارا قصور اس آدمی کا ہے جس نے وہ ٹاٹ بنائے ہیں۔ اگر اس نے ٹاٹ پکے اور مضبوط بنائے ہوتے تو ان پر کوئی بھی چلتا وہ نہ پھٹتے۔"

بادشاہ کے حکم پر راج مزدور کو بھی چھوڑ دیا گیا اور ٹاٹ بنانے والے کو پکڑ کر لایا گیا۔ اسے بادشاہ کے سامنے پیش کیا گیا تو بادشاہ نے اس سے پوچھا۔ "کیا ٹاٹ تم نے بنائے تھے....؟"

اس آدمی نے جواب دیا "جی ہاں، حضور، میں نے ہی بنائے تھے۔" "تب تو سارا قصور تمہارا ہے۔" بادشاہ نے گرج کر کہا اور اس نے اسے پھانسی پر چڑھانے کا حکم دے دیا۔

"بادشاہ سلامت! میں آپ سے کچھ ضروری بات عرض کرنا چاہتا ہوں۔" ٹاٹ بنانے والے نے کہا: "بات یہ ہے کہ میرے بنائے ہوئے ٹاٹ ہمیشہ بڑے پکے ہوتے تھے۔ لیکن جس وقت میں یہ ٹاٹ بنا رہا تھا، اسی وقت میرے ایک پڑوسی نے جس کو کبوتر اڑانے کا شوق ہے، اپنے کبوتر اڑا دیے۔ وہ آسمان میں اڑتے پھر رہے تھے، قلابازیاں کھا رہے تھے۔ میں ان کا تماشا دیکھنے لگا۔ اس کا اثر میرے کام پر پڑا اور میں نے ٹاٹ پھسپھسے اور کمزور بنا دیے۔ قصور میرا نہیں بلکہ اس کبوتر باز کا ہے۔" اب بادشاہ کے حکم پر ٹاٹ بنانے والے کو چھوڑ کر کبوتر باز کو پکڑ کر لایا گیا۔

پھانسی کی سزا سن کر کبوتر باز نے بادشاہ سے کہا، "جہاں پناہ! یہ ٹھیک ہے کہ مجھے کبوتر اڑا کر ان کا تماشا دیکھنے کا شوق ہے لیکن اس میں کیا برائی ہے؟ اگر آپ مجھے پھانسی پر چڑھوا دیں گے تو اس سے کسی کا بھلا نہیں ہوگا۔ کسی بے گناہ کی جان لینے سے یہ کہیں بہتر ہے کہ آپ چور ہی کو قتل کرا دیں۔ تب لوگ چین اور آرام سے زندگی بسر کر سکیں گے۔"

"ہاں ٹھیک ہے۔" بادشاہ نے کہا، "سارا قصور چور ہی کا ہے۔" اور اس نے حکم دیا، "چور کو پکڑ کر لایا جائے اور اس کو پھانسی پر چڑھا دیا جائے۔"

جلاد فوراً چور کو پکڑ کر لائے اور اس کو پھانسی کے پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا لیکن معلوم ہوا کہ اس کا قد ضرورت سے زیادہ اونچا ہے۔

اس کے پاؤں کسی طرح زمین سے اوپر نہیں اٹھ رہے تھے۔

بادشاہ کو اس کی اطلاع دی گئی تو اس نے جھنجھلا کر کہا:

"احمق کہیں کے! یہ چھوٹی سی بات بھی مجھ سے پوچھتے ہو۔ چور کا قد ذرا سا لمبا ہے تو تم کسی ایسے آدمی کو کیوں نہیں پکڑ لاتے جس کا قد ذرا سا نیچے ہو....؟ اتنی موٹی سی بات بھی تمہاری سمجھ میں نہیں آتی....؟"

جلاد دوڑتے ہوئے نزدیک کے چوراہے پر گئے۔ ایک چھوٹے قد کا آدمی آٹے کا ایک بورا پیٹھ پر اٹھائے جاتا ہوا نظر آیا۔ جلادوں نے فوراً اس کو پکڑ لیا اور لا کر پھانسی کے پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا۔ وہ چھوٹے قد کا آدمی چیخ چلا رہا تھا اور جلادوں سے پوچھ رہا تھا کہ میرا قصور کیا ہے....؟ مجھے کیوں پھانسی پر چڑھاتے ہو....؟ اتنے میں خود بادشاہ بھی تماشا دیکھنے ادھر آ گیا۔

وہ آدمی بادشاہ سے گڑگڑا کر کہنے لگا: "میرے مالک! میں ایک غریب آدمی ہوں۔ پہاڑ سے لکڑیاں لا کر بیچتا ہوں اور لوگوں کا سامان ڈھوتا ہوں۔ اس طرح اپنے بال بچوں کا پیٹ پالتا ہوں۔ آخر میں نے کون سا گناہ کیا ہے....؟ کس بات کے لیے آپ مجھ کو پھانسی دینا چاہتے ہیں....؟"

"ارے احمق! مجھے اس کا کیا پتا کہ تمہارا کوئی قصور ہے یا نہیں۔ بس کسی آدمی کو پھانسی پر چڑھانا ہے۔ میں ایک چور کو پھانسی پر چڑھوانا چاہتا تھا۔ لیکن معلوم ہوا کہ اس کا قد ذرا اونچا ہے اور اس کے پاؤں زمین سے اوپر نہیں اٹھ پاتے لیکن تمہارا قد بالکل مناسب ہے۔"

چھوٹے قد والے آدمی نے گڑگڑا کر کہا: "بادشاہ سلامت! قصور لمبے قد کے چور نے اور آپ پھانسی پر چڑھاتے ہیں چھوٹے قد کے ایک بے گناہ، بے قصور غریب آدمی کو۔ یہ بھی کوئی انصاف ہے....؟

چور ضرورت سے زیادہ لمبا ہے تو اس کے پاؤں کے نیچے ایک گڑھا کھدوا دیجیے، پھر سب ٹھیک ہو جائے گا۔"

اس کی بات بادشاہ کو پسند آئی۔ اس نے ایسا ہی کرنے کا حکم دیا۔ جلاد دوبارہ چور کو پکڑ لائے۔ انھوں نے اس کو پھانسی کے پھندے کے نیچے کھڑا کر کے گلے میں پھندا ڈال دیا اور چور کے پیروں کے نیچے گڑھا کھودنے لگے۔ مگر چور تھا کہ برابر کہے جا رہا تھا: "جلدی کرو، مجھے دیر ہو رہی ہے۔"

بادشاہ کو بڑا تعجب ہوا اور اس نے پوچھا تو مرنے کے لیے کیوں اتنا بے تاب ہوا جا رہا ہے۔ چور نے جواب دیا۔

بادشاہ سلامت! اس تختے کے بالکل نیچے آبِ حیات موجود ہے جو پہلا شخص مرنے کے بعد اس آبِ حیات میں ڈالا جائے گا اسے دوبارہ ایسی زندگی ملے گی کہ اس پر پھر کبھی موت واقع نہ ہو گی۔

بے وقوف بادشاہ کے دل میں لالچ اور حسد کی آگ بھڑک اٹھی۔ بھلا احمق بادشاہ آبِ حیات پینے سے کس طرح پیچھے رہتا....؟ چنانچہ اس نے فوراً جلادوں کو حکم دیا:

"چور کو رہا کر دو اور مجھے پھانسی پر چڑھا دو تاکہ میں تاحیات زندہ رہوں۔"

بادشاہ کے حکم کی تعمیل ہونی ہی چاہیے تھی چنانچہ بے وقوف بادشاہ کو سولی پر چڑھا دیا گیا اور اس طرح ساری رعایا نے سکھ کا سانس لیا۔

مصوّر بنیں
نقطے ملائیں
رنگ بھریں
تصویر دیکھ کر سامنے دیے گئے
خانوں میں ہو بہو نقش بنائیں...

مسکرائیے....

....ایک دوست (دوسرے سے): یار! تمہاری مرغی کا کیا حال ہے جو سائیکل کے نیچے آگئی تھی....؟

دوسرا دوست: اس کا حال تو ٹھیک ہے بس انڈے ٹوٹے ہوئے دیتی ہے۔"

(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

...ایک لڑکا سڑک پر بھیک مانگ رہا تھا۔

ایک عورت نے کہا: تمہیں شرم نہیں آتی....؟ تمہاری عمر کے لڑکے تو اسکول جاتے ہیں۔

لڑکے نے جواب دیا: وہاں بھی گیا تھا مگر کسی نے ایک پیسا بھی نہیں دیا۔

(مرسلہ: کاشان علی۔ میر پور خاص)

...استاد (دو لڑکوں سے): ارے! آپس میں سر کیوں ٹکرا رہے ہو....؟

ایک لڑکا: جناب! آپ ہی نے تو کہا تھا کہ ریاضی میں پاس ہونے کے لیے دماغ لڑانا ضروری ہے۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

.... مہمان (چھوٹا کینو لیتے ہوئے میزبان سے):

جی، کیا بتاؤں میری نظر تو بہت کمزور ہے۔

میزبان (جل کر): جی ہاں! جبھی آپ کینوؤں کو انگور سمجھ کر کھا رہے ہیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

.... مجسٹریٹ (جیب کترے سے): تم نے اس آدمی کی جیب سے بٹوہ کس طرح نکال لیا....؟

جیب کترا (تن کر): اس علم کو سیکھنے کی فیس پانچ سو روپے ہے۔

(مرسلہ: محمد اصغر۔ لاہور)

.... جیل کا داروغہ (قیدی سے): معاف کرنا، میں نے تمہیں چار دن زیادہ قید میں رکھا۔

قیدی: کوئی بات نہیں۔ آئندہ آؤں تو چار دن پہلے رہا کر دینا۔

(مرسلہ: زینب رضا۔ کراچی)

.... عورت (لڑکے سے): تمہارا اسکول کہاں ہے....؟

لڑکا: میرے گھر کے سامنے۔

عورت: تو تمہارا گھر کہاں ہے....؟

لڑکا: اسکول کے سامنے۔

عورت: اچھا دونوں کہاں ہیں....؟

لڑکا: ایک دوسرے کے سامنے۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

....ایک دوست (دوسرے سے): وہ کون سی چیز ہے جس کے چار پاؤں ہوتے ہیں مگر وہ چل نہیں سکتی....؟

دوسرا دوست: ایسی کوئی چیز نہیں ہے۔

پہلا دوست: میز۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

....استاد (لڑکے کے باپ سے): جناب! آپ کا بیٹا کلاس میں بہت کمزور ہے۔

باپ: اللہ کے فضل سے گھر میں دو بھینسیں ہیں۔ دودھ مکھن کی کوئی کمی نہیں۔ پھر بھی معلوم نہیں کیوں کمزور ہے۔

(مرسلہ: شمیم شاہد۔ گوجرانوالہ)

....دو چوہے کھیلتے ہوئے پہاڑ سے گزر رہے تھے اچانک ایک چوہے کا پاؤں پھسلا وہ پہاڑ سے نیچے سے گزرتے ہوئے ہاتھی پر جا گرا۔

اوپر والے چوہے نے چلا کر کہا: دبا دے.... دبا دے اسے.... بچنے نہ پائے، میں بھی آرہا ہوں۔

(مرسلہ: کوثر شہزاد۔ سکھر)

دعاؤں سے علاج

ادارہ

موجودہ دور میں جہاں کئی سہولتوں اور آسائشوں کی فراوانی ہے وہاں لوگوں کو نت نئے مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑ رہا ہے۔

دور حاضر کے سنگین ترین مسائل میں منشیات کا تیز رفتاری سے پھیلاؤ بھی شامل ہے۔ یوں تو ہر عمر کے لوگ منشیات کی لت میں پھنسے ہوئے نظر آتے ہیں لیکن نوجوانوں میں منشیات کا بڑھتا ہوا استعمال زیادہ تشویشناک ہے۔

بچے اور نوجوان قوم کا مستقبل ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کی بہت اچھی تربیت ہو۔ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اور نمایاں اہلیت و بھرپور اعتماد کے ساتھ عملی زندگی میں شامل ہوں۔

اسکولوں اور کالجوں میں زیر تعلیم نوجوان ہوں یا اسکول نہ جانے والے بچے اور نوجوان، یہ اگر منشیات کی لت میں مبتلا ہو جائیں تو والدین اور پورے گھرانے کے لیے انتہائی درجہ تشویش اور صدمے کی بات ہے۔

منشیات میں مبتلا نوجوان نہ صرف اپنی صحت کو شدید نقصان پہنچا رہے ہوتے ہیں بلکہ اپنا مستقبل بھی داؤ پر لگا رہے ہوتے ہیں۔

اخباری اطلاعات کے مطابق 2014ء میں پاکستان میں شراب، ہیروئین، افیون، بھنگ، چرس اور دیگر منشیات استعمال کرنے والوں کی تعداد پانچ کروڑ سے زیادہ تھی۔ شراب اور دیگر منشیات کے استعمال میں کراچی پہلے، لاہور دوسرے اور راولپنڈی اسلام آباد کو تیسرے نمبر پر بتایا جاتا ہے۔

پاکستان میں منشیات کا استعمال معاشرے کے ہر طبقے میں عام ہو رہا ہے۔ غریب طبقہ ہو یا مڈل کلاس لوگ یا ایلیٹ کلاس ہر جگہ لاتعداد لوگ منشیات استعمال کر رہے ہیں۔ ان میں زیادہ تعداد تو مردوں کی ہے لیکن اب منشیات استعمال کرنے والی عورتوں اور لڑکیوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ منشیات استعمال کرنے والوں میں ہر عمر کے لوگ شامل ہیں۔ لیکن ان میں

نوجوان اور ادھیڑ عمر افراد کی تعداد زیادہ ہے۔

نشہ کوئی بھی ہو برا ہے۔ تاہم ایسا کوئی نشہ جو اچھے خاصے آدمی کو ناکارہ بنادے اور وہ اپنی اور اپنے خاندان کی ذمہ داریاں سنبھالنے کے بجائے دوسروں پر بوجھ بن جائے انتہائی درجہ نقصان اور اذیت کی بات ہے۔

منشیات استعمال کرنے والوں کے اہل خانہ ذہنی اذیتوں اور کئی مشکلات سے گزرتے ہیں۔ کوئی نوجوان اس لت میں مبتلا ہو جائے تو اس کے والدین، کوئی شوہر اور باپ اس لت میں پڑ جائے تو اس کے بیوی اور بچے ذہنی اذیت کے ساتھ شدید احساس عدم تحفظ میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نشے سے بچاؤ

احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ زندگی میں ہر جگہ اس مقولے پر عمل کرنا چاہیے۔

جب ارد گرد منشیات کا استعمال اور حصول آسان ہو پھر تو منشیات سے بچاؤ کے اقدامات بہت ضروری ہو جاتے ہیں۔ اس کام میں والدین، خاندان کے دوسرے افراد اور اساتذہ کی ذمہ داریاں زیادہ ہیں۔ قریبی دوست، پیار کرنے والے ساتھی، منگیتر اور دیگر احباب بھی اس ضمن میں بھرپور کردار ادا کرسکتے ہیں۔ منشیات سے بچاؤ کے اقدامات میں بچوں اور نوجوانوں کو منشیات کے شدید نقصانات سے آگہی کے ساتھ ساتھ بری صحبتوں کے منفی نتائج سے آگاہ کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کے اخلاق سنوارنے کی کوشش ابتدا سے ہی ہونی چاہیے۔ ہر بچے کے اپنے والدین اور گھر کے دیگر افراد کے ساتھ قریبی تعلقات ہونے چاہئیں۔

جن گھروں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی عزت نہیں کرتے، ان میں آپس میں جھگڑا فساد ہوتا رہتا ہے وہاں بچوں کی شخصیت متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک دوسرے کی عزت نہ کرنے والے جھگڑالو میاں بیوی کے بچے احساس کمتری، قوت ارادی کی کمی، کمزور شخصیت کے حامل ہو سکتے ہیں۔

ایسے کمزور شخصیت بچے ہمدردی کے طالب Sympathy seekers بن جاتے ہیں یہ دوسروں کی باتوں میں باآسانی آسکتے ہیں۔ کمزور شخصیت کے حامل کئی لڑکے اور لڑکیاں اپنے سے ہمدردی جتانے والوں کو اپنا سچا دوست اور اپنے گھر میں کسی ایک یا سب گھر والوں کو ہی کو اپنا مخالف سمجھنے لگتے ہیں۔

والدین کی سب سے اہم ذمہ داری اولاد کی اچھی تربیت ہے۔ آج بہت سے والدین یہ سمجھتے ہیں کہ بڑے بڑے ناموں والے، ہزاروں روپے ماہانہ فیسوں والے اسکولوں میں داخل کروا کر وہ اپنے بچوں کو اچھی بنیاد فراہم کر رہے ہیں۔ اولاد کی تربیت کے حوالے سے والدین کا اپنا حصہ بہت کم نظر آتا ہے۔ اسی طرح تعلیمی اداروں میں اساتذہ اپنے شاگردوں کو نصاب تو پڑھاتے ہیں لیکن ان کی تربیت کا اہتمام نہیں کرتے۔

والدین کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنی اولاد کی تربیت کو اولین ترجیح دیں۔ اس مقصد کے لیے میاں بیوی کے اپنے تعلقات کا خوش گوار ہونا اور دونوں کا ایک دوسرے کی عزت کرنا بنیادی تقاضہ ہے۔

بچوں کو اخلاق سکھانے کے لیے والدین کو خود اچھی کتابوں کا مطالعہ اور اپنے بزرگوں کی صحبت سے استفادہ کرنا چاہیے۔

نشے سے نجات:

اگر کوئی شخص نشے کی لت میں پڑ جائے تو اس متاثرہ شخص کی مدد اس کے گھر والوں اور دوستوں کو مل

کر کرنی چاہیے۔ نشے کے عادی لوگ عموماً اپنی اس عادت کو دوسروں سے چھپاتے ہیں، ان کے گھر والوں کو بھی بہت بعد میں پتہ چلتا ہے۔ کئی افراد جلد یا بدیر اپنی غلطی تسلیم کرلیتے ہیں اور نشہ سے جان چھڑانا چاہتے ہیں۔ ایسے موقع پر نشے کے عادی شخص کے ساتھ ہمدردانہ رویہ اختیار کرنا چاہیے ان کی قوت ارادی کو بڑھانے میں ان کی مدد کرنا چاہیے۔ ان کا حوصلہ بڑھانا چاہیے۔

نشے سے نجات پانے کے لیے اولین قدم خود متاثرہ شخص کا ارادہ ہے۔ اگر کوئی شخص نشے میں پڑ گیا ہے تو اس سے محبت کرنے والوں کو بہت حکمت و تحمل کے ساتھ اس شخص کو نشہ چھوڑنے پر آمادہ کرنا چاہیے۔

یاد رکھیے.....! نشے کے عادی کو یہ احساس نہ ہونے دیں کہ وہ اب تنہا رہ گیا ہے۔ اس کے بجائے نارمل زندگی میں واپسی کے لیے اس کا ساتھ دیجیے۔

نشے چھوڑنے کے خواہش مند شخص کی ایک بہت اچھی مدد یہ ہے کہ اسے نشئی لوگوں کے ساتھ ملنے سے بچایا جائے۔ ایسے کئی کیسز مشاہدے میں ہیں کہ لوگوں نے نشہ چھوڑ دیا دو پانچ چھ مہینے یا سال بھر نشہ نہ کرنے کے اپنے عہد پر قائم رہے۔ وہ اپنے اندر ہونے والی نشے کی شدید طلب کو بھی نظر انداز کرتے رہے۔ لیکن پھر کسی بھی وجہ سے ان کی ملاقات نشئی لوگوں کے ساتھ ہوگئی اور ان لوگوں نے نشے کی آفر کی تو اب ان صاحب سے انکار نہ ہوسکا۔ اس طرح اس بری صحبت سے چھ ماہ یا ایک سال کی محنت غارت ہوگئی۔ نشے سے بچ رہنے والے شخص کو نشہ باز لوگوں سے دور رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

کوئی فرد نشے کا عادی ہوجائے تو اسے اس عادت بد سے نجات دلانے کے لیے مختلف تدابیر کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی جائے۔

❖ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ○

گیارہ گیارہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر متعلقہ فرد کا تصور کرکے دم کردیں اور اس کی اصلاح کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

❖ نشے میں مبتلا شخص کے سرہانے بیٹھ کر اکتالیس مرتبہ سورہ مائدہ (05) کی آیت نمبر 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نشہ کی عادت سے نجات کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ رات جب متاثرہ فرد سو رہا ہو تو 101 مرتبہ اسم الٰہی یَا قَابِضُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں۔

❖ صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 219 میں سے

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۗ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرکے پلائیں۔

❁

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب
تیسرا ایڈیشن
نظرِ بد اور شر سے حفاظت
قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں
نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور
ان سے نجات و حفاظت کے لیے اوراد و ظائف....
اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔
اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں
سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ
1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 021-36606329
ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

چڑیوں کو آزاد کروانا

☆☆☆

سوال: کراچی میں صدر اور دیگر مقامات پر، معروف سڑکوں پر کچھ لوگ ٹوکری نما پنجروں میں چڑیوں اور دیگر ننھے پرندوں کو فروخت کرتے نظر آتے ہیں۔ گاڑیوں، موٹر سائیکلوں پر سوار بعض افراد ان پرندوں کو خرید کر ثواب یا صدقے کی نیت سے آزاد کر دیتے ہیں۔

میں نے بھی دو تین مرتبہ چڑیا خرید کر آزاد کی ہیں۔

چڑیاں آزاد کرتے ہوئے ایک دن میں نے دیکھا کہ پنجرے سے آزاد ہو کر چڑیاں پھڑپھڑاتی ہوئی فضا میں بلند ہونے کی کوشش کر رہی تھیں اسی اثناء میں چیل نے جھپٹ کر ایک چڑیا کو اپنے پنجوں میں دبوچ لیا۔ میری نظروں کے سامنے چار پانچ چڑیاں چیلوں کا شکار بن گئیں۔

یہ سب دیکھ کر مجھے بہت صدمہ ہوا۔ میں نے سوچا کہ قید سے رہائی پانا تو ان معصوم پرندوں کے لیے موت کا سبب بن گیا ہے۔

چیلوں کا شکار بننے والی ان چڑیوں کو چونکہ میں نے خرید کر آزاد کروایا تھا چنانچہ اب میں خود کو قصوروار سمجھ رہا ہوں۔ نہ میں ان معصوم چڑیوں کو اس وقت آزاد کرواتا اور نہ ہی وہ چیلوں کا شکار بنتیں۔

یہ احساس مجھے بہت پریشان کیے ہوئے ہے۔ مجھے بتائیں کہ میں کیا کروں۔

جواب: آپ نے اچھے جذبے کے تحت ایک احسن کام کیا۔ اللہ آپ کو اجر عطا فرمائے اور آپ کو بہت برکت عطا فرمائے۔ آپ کو اچھے کاموں کی مزید توفیق ہو۔ آمین

آپ معصوم پرندوں کو خرید کر آزاد کروانے کا یہ احسن کام جاری رکھیں۔ بس ذرا احتیاط کر لیا کریں کہ ننھے پرندے ایسی جگہوں پر آزاد کیے جائیں جہاں وہ آسانی سے کسی محفوظ مقام پر جا سکیں۔

ہر ذی نفس کا خیال رکھا جانا چاہیے، ساتھ ہی یہ

بات بھی ذہن میں رکھئے کہ قدرت نے کسی جاندار کو کسی دوسرے جاندار کی غذا بھی بنایا ہے۔ گائے، مرغی، مچھلی وغیرہ خود آپ کی خوراک میں بھی شامل ہیں۔

اُن چڑیوں کو آزاد کروا کر آپ نے ایک اچھا کام کیا۔ اب وہ چڑیاں چیلوں کی خوراک بن گئیں تو اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے۔

شوہر چوتھی شادی کی تیاری کر رہے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ مجھے اللہ نے ایک بیٹا اور ایک بیٹی دی ہے۔ میرے شوہر بزنس مین ہیں۔ میں ان کی تیسری بیوی ہوں۔ دونوں بیویوں سے ان کی کوئی اولاد نہیں ہے۔

ان کی پچھلی دونوں بیویاں ان کی تیسری شادی پر ان سے علیحدگی اختیار کر چکی تھیں۔ میرے والدین نے اس شرط پر ان سے میرا بیاہ کروایا کہ اولاد ہو جانے پر وہ اس شادی کے بعد مزید شادی نہیں کریں گے۔ میرے شوہر نے لکھ کر اس بات پر حامی بھر لی اور اس طرح ہماری شادی ہو گئی۔

ایک سال پہلے انہوں نے اپنے کاروبار کی ایک برانچ دوسرے شہر میں کھولی۔ وہاں اسٹاف میں ایک لڑکی بھی کام کرتی تھی۔ اس نے پانچ چھ مہینے میں پتا نہیں کیا کیا کہ میرے شوہر اس کے دیوانے ہو گئے۔ میرے شوہر نے مجھ سے کہا کہ میں اس لڑکی کو وہاں کی برانچ کا انچارج بنا رہا ہوں اور میں اس سے شادی کر رہا ہوں۔

اپنے شوہر کی زبانی یہ سب سن کر میری راتوں کی نیند اڑ گئی۔ میں شدید ڈپریشن میں آ گئی۔

میں نے کسی نا کسی طرح لڑکی کے والدین کا سیل نمبر لے کر انہیں فون کیا۔ انہیں ساری بات بتائی تو معلوم ہوا کہ وہ تو اس شادی پر راضی و خوش ہیں۔

میرے والدین نے ان کا شادی نہ کرنے کا تحریری ثبوت عدالت میں لے جانے کی دھمکی دی جس پر میرے شوہر چراغ پا ہو گئے۔

اب میرے شوہر مجھے پریشر میں رکھنے کے لیے طرح طرح کے حیلے بہانوں سے مجھے تنگ کرنے لگے ہیں تاکہ میں انہیں چوتھی شادی کرنے کی اجازت دے دوں۔

میرے والدین کہتے ہیں کہ اگر علیحدگی کرنا ہے تو ہم تمہارے ساتھ ہیں اور اگر ان کے ساتھ رہنا ہے تو بھی ہماری سپورٹ تمہارے ساتھ رہے گی۔ میں کوئی فیصلہ نہیں کر پا رہی۔

جواب: رات سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورہ رعد (13) کی آیت 22-20 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور حاضر ہیں۔ دس پندرہ منٹ تک یہ تصور کریں اور پھر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجئے کہ آپ کے حالات بہتر ہوں اور آپ کے شوہر کو ایفائے عہد کی، آپ کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق ملے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

جھپیٹے میں آگئی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے۔ میرا ایک بیٹا ہے جس کی عمر ایک سال ہے۔ بیٹے کی پیدائش کے بعد سے

عظیمی ریکی سینٹر............ تاثرات۔

(قمر الدین۔ کراچی)

گزشتہ دو سال سے گھریلو و معاشی پریشانی کی وجہ سے میری نیند غائب ہوگئی تھی۔ میں ڈاکٹر سے رجوع کرتا تو وہ مجھے خواب آور گولیاں تجویز کر دیا کرتے۔ ان گولیوں کے استعمال سے شروع میں تو نیند آجایا کرتی تھی۔ اب جبکہ میرے معاشی و گھریلو حالات بہتر ہو چکے ہیں اس کے باوجود مجھے نیند نہیں آتی۔ نیند کے لیے مجھے گولیوں کا سہارا لینا پڑتا۔ رفتہ رفتہ ان خواب آور گولیوں میں اضافہ ہوتا گیا اور نیند بھی مکمل طور پر نہیں آتی۔ ایسا لگتا کہ میرا ذہن جاگ رہا ہے۔

ان گولیوں کے مسلسل استعمال کی وجہ سے ہر وقت غنودگی اور سستی رہنے لگی۔ ساتھ ہی چڑچڑا پن بھی آگیا۔ میرے ایک دوست نے عظیمی ریکی سینٹر جانے کا مشورہ دیا۔ ریکی کے چند سیشن لینے کے بعد ہی میں نے کافی بہتری محسوس کی۔ اب مجھے نیند بھی گہری آنے لگی ہے۔ طبیعت و مزاج میں سکون و ٹھیراؤ آگیا ہے۔

میری اہلیہ کی ذہنی حالت خراب ہوگئی تھی تو سسرال والے انہیں اپنے ساتھ لے گئے۔ جب سے وہ اپنے میکے میں ہی ہیں۔

مجھے سسرال والوں نے بتایا کہ بارہ سال پہلے ان کی بچی شام کے وقت چھت پر گئی تھی۔ اس کی چیخ سن کر ہم چھت پر گئے تو وہ بے ہوش پڑی ہوئی تھی۔ کچھ دیر بعد وہ ہوش میں آئی اور بہکی بہکی باتیں کرنے لگی۔

اس وقت ہم اسے ایک بزرگ کے پاس لے گئے۔ ان بزرگ کا ایک سال تک علاج ہوا جس کے بعد ہماری بچی بالکل ٹھیک ہوگئی۔

اب بیٹے کی پیدائش کے بعد اچانک ان کی طبیعت ویسے ہی ہوگئی جیسے بارہ سال پہلے تھی۔

ان بزرگ کا انتقال ہو چکا ہے۔ سسرال والوں نے تین چار جگہ دکھایا ہے۔ سب کہتے ہیں کہ جھپیٹے میں آگئی ہے۔ اہلیہ کا علاج بھی ہو رہا ہے لیکن ان کی طبیعت بہتر ہونے کے بجائے مزید خراب ہوتی جارہی ہے۔

آپ سے درخواست ہے کہ آپ کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میری بیوی کے اوپر سے ہر قسم کے منفی اثرات ختم ہو جائیں۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ اگر آپ مناسب سمجھیں تو کسی دن مطب میں آکر بلا مشافہ ملاقات کرلیں۔

مزید معلومات کے لیے درج ذیل ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کرسکتے ہیں۔

021-36685469، 021-36688931

بھووں کا راج

☆☆☆

سوال: میں ایک بیوہ خاتون ہوں۔ میرے چار بیٹے ہیں۔ بڑے بیٹے کی شادی چھ سال پہلے کی تھی۔ اس کی کوئی اولاد نہیں ہے۔ دو سال پہلے اس سے چھوٹے بیٹے کی شادی ہوئی۔ چھوٹی بہو نے گھر میں آتے ہی لڑائی جھگڑے شروع کر دیئے۔ گھر کے کسی کام کو ہاتھ نہیں لگاتی۔ گھر کا سب کام میری بڑی بہو کرتی رہی۔

ایک دن میں نے کہا کہ گھر کا کام دونوں بہوئیں آپس میں مل کر کریں تو اس پر چھوٹی بہو ناراض ہو کر

چپ ہو گئی۔ شام کو میرا بیٹا گھر آیا۔ بہو نے اس سے پتا نہیں کیا کہہ دیا کہ بیٹے نے مجھ سے اور تمام گھر والوں سے بات کرنا چھوڑ دی۔

اس کی دیکھا دیکھی بڑی بہو نے بھی نخرے کرنا شروع کر دیئے۔ کبھی سر میں درد کا بہانا تو کبھی کہیں جانے کا بہانا کر جاتی ہے اگر کچھ کہوں تو سننے کو تی ہے۔

اب گھر کی تمام صفائی کا کام میں خود کرتی ہوں۔ اپنے اور دو بیٹوں کے برتن اور کپڑے بھی مجھے ہی دھونا پڑتا ہے۔

میں بوڑھی عورت ہوں ۔مجھے جوڑوں کا درد اور شوگر بھی ہے۔ دونوں بہوؤں کے رویے کی وجہ سے مجھے ڈپریشن بھی رہنے لگا ہے۔

میرے یہ دونوں بیٹے اپنی اپنی بیویوں کے کہنے میں ہیں۔ یہ دونوں بیٹے ایک دوسرے سے بھی لڑنے لگے ہیں اور ایک دوسرے کو نیچا دکھانے سے باز نہیں آتے جبکہ میرے دو چھوٹے بیٹوں نے خود کو ان معاملات سے لاتعلق اور الگ کر رکھا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے بیٹوں اور بہوؤں کو آپ کا ادب احترام کرنے اور آپ کی خدمت کرنے کی توفیق عطا ہو۔ آپ کی بہو اور بیٹوں کو ہدایت عطا ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت نمبر 25 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہوؤں اور بیٹوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ انہیں ہدایت اور آپ کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

موت کا خوف

☆☆☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میرے چھ بچے ہیں۔ ماشاءاللہ سے گھریلو زندگی اچھی طرح گزر رہی ہے۔ ایک سال پہلے رات 2 بجے کے قریب فون پر اطلاع ملی کہ میری ممانی کا اچانک انتقال ہو گیا ہے۔ فون سننے کے بعد میری طبیعت میں ایک دم گھبراہٹ پیدا ہو گئی۔ ممانی جان کا چہرہ نظروں میں آیا تو یہ خیال آ گیا کہ کہیں میں بھی اچانک نہ مر جاؤں۔

اس دن کے بعد میں سکون کی نیند نہیں سو سکی۔ میرے شوہر بہت اچھے ہیں۔ پابندی کے ساتھ مجھے ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہیں۔ بچے بھی میرا بہت خیال رکھتے ہیں لیکن میرے دل سے موت کا خوف ختم نہیں ہو رہا ہے۔

جواب: موت کا شدید خوف ایک نفسیاتی عارضہ ہے اور یہ کیفیت مناسب علاج کی متقاضی ہے۔

موت کے خوف سے چھٹکارا پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ موت کے حوالے سے اپنی سوچ میں تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے۔ اللہ کی مرضی پر آمادگی کے جذبات ابھارے جائیں۔

بطور روحانی علاج اور رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی ساتویں آیت کا آخری حصہ

وَالرّٰسِخُوْنَ فِي الْعِلْمِ يَقُوْلُوْنَ اٰمَنَّا بِهٖ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ رَبِّنَا ۚ وَمَا يَذَّكَّرُ اِلَّآ اُولُوا الْاَلْبَابِ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر

بھی دم کر دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اس عرصہ میں نمک کا استعمال کم سے کم کردیں۔

بُرے خیالت کی یلغار

☆☆☆

سوال: میری عمر بائیس سال ہے۔ میں میڈیکل سیکنڈ ایئر کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ گزشتہ چھ ماہ سے ذہنی الجھنوں کی وجہ سے پوری توجہ کے ساتھ پڑھائی نہیں کر سکا کیونکہ میرے دل میں ہر وقت بُرے بُرے خیالات آتے رہتے ہیں۔

میں اپنے آپ کو گناہ گار سمجھنے لگا ہوں۔ مجھ پر ہر وقت اداسی اور مایوسی چھائی رہتی ہے۔ طبیعت میں سستی اور کاہلی بھی بہت ہو گئی ہے۔ والدہ کچھ منگوائیں تو باہر جانے میں بھی گھبراہٹ و بے چینی محسوس ہوتی ہے۔

بُرے خیالات سے چھٹکارے کے لیے پڑھنے بیٹھتا ہوں لیکن ان خیالات کی یلغار سے ذہن کہیں کا کہیں چلا جاتا ہے۔

میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے سمجھ نہیں آتا۔

جواب: نوجوانی کے دور میں صنف مخالف کی طرف رغبت کے خیالات آنا فطری ہے۔ ان خیالات کو بُرا سمجھنا، ان تقاضوں کی وجہ سے خود کو گناہ گار سمجھنا درست سوچ نہیں ہے۔

آپ کے لیے مثبت مصروفیات بہت ضروری ہیں۔ مثبت مصروفیات میں صبح سویرے کسی پارک میں چہل قدمی و ورزش کرنا اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا بھی شامل ہے۔

آپ صبح اٹھ کر ضروریات سے فراغت پا کر وضو کرلیں اور سارا دن باوضو رہے لیکن وضو قائم رکھنے کے لئے طبیعت پر جبر نہ کیا جائے۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کر لیں۔ رات سونے سے قبل ایک مرتبہ پھر تازہ وضو کرلیں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ حم السجدہ (41) کی آیت نمبر 35 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم پینتالیس روز تک جاری رکھیں۔

کھانوں میں سبزیاں، دال چاول اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ چند ماہ تک گوشت، انڈہ، مچھلی استعمال نہ کریں۔

نشہ کی لت

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور تین بھائی ہیں۔ میں گھر میں سب سے بڑی ہوں۔ میری دونوں چھوٹی بہنوں اور تینوں بھائیوں کی شادی ہو گئی ہے۔ میری شادی نہیں ہوئی تھی۔ سب اپنی اپنی زندگی میں مصروف تھے۔ کسی کے پاس میرے بارے میں سوچنے کی فرصت ہی نہیں تھی۔

ایک دن ہمارے محلے کی ایک خاتون میرے لیے اپنے بھانجے کا رشتہ لے کر آئیں۔ ان خاتون کے اس رشتے پر میرے گھر والوں نے بغیر کسی چھان بین کے ہاں کہہ دی اور ایک ماہ میں ہی میری شادی ہو گئی۔

شروع کے دو ماہ مجھے شوہر کی عادتیں کچھ عجیب سے لگیں۔ تیسرے مہینے مجھے پتا چلا کہ میرے شوہر نشے کے عادی ہیں اور ان کا کوئی مستقل روزگار بھی نہیں ہے۔ بھائی کی الیکٹرانکس کی دکان ہے اس میں کمیشن پر کام کرتے ہیں اور وہاں بھی کبھی کبھی چلے جاتے۔

جو پیسہ ملتا ہے وہ نشہ میں اڑا دیتے ہیں۔ ان کے بہن بھائیوں نے غلط بیانی کر کے یہ شادی کروائی۔

میں نے اپنے شوہر کو بہت سمجھایا تو وہ پابندی سے بھائی کی دکان پر جانے لگے اور نشہ چھوڑنے پر بھی راضی ہو گئے لیکن تین چار دن گزر جانے کے بعد پھر نشہ شروع کر دیتے ہیں۔

محترم وقار عظیمی صاحب....! آپ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ میرے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 168-169 میں سے

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ O إِنَّمَا يَأْمُرُكُم بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَن تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات ملے۔

اس عمل کو کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اپنے شوہر کو کہیں کہ وہ اسم الٰہی یَا ھَادِیُ یَا رَشِیْدُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

خود اعتمادی کی کمی

☆☆☆

سوال: میری عمر بتیس سال ہے۔ میرے گھر میں جب کوئی مہمان آتے ہیں تو میں سلام کرنے کے بعد اس کمرے میں زیادہ دیر تک نہیں بیٹھ سکتی۔ مجھے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔

جب میں کسی محفل یا تقریب میں جاتی ہوں تو مجھ پر ایک انجانا خوف طاری ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کچھ بات کرے تو جواب دیتے ہوئے میری آواز کانپنے لگتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ الفاظ میرے حلق میں اٹک گئے ہیں۔ پورے جسم میں لرزا طاری ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔

میں نے اپنی طبیعت کی وجہ سے اپنی کزنز سے بھی ملنا ملانا چھوڑ دیا ہے۔ میں تنہائی پسند ہوتی جا رہی ہوں۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شرارتی اور ضدی بچہ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ بڑی دعاؤں اور منتوں کے بعد تین سال پہلے اللہ نے مجھے چاند سا بیٹا عطا کیا۔ پچھلے چند ماہ سے میرا بیٹا انتہائی ضدی اور شرارتی ہو گیا ہے۔ ہر وقت بھاگتا دوڑتا رہتا ہے۔ جو چیز ہاتھ آئے اسے توڑ دیتا ہے۔ اس کی شرارتوں کی وجہ سے ہماری کئی قیمتی اور کام کی چیزیں بے کار ہو چکی ہیں۔ توڑ پھوڑ سے روکو تو غصہ میں آ کر ہاتھ پاؤں چلانے لگتا ہے اور خود کو کاٹ لیتا ہے۔

مٹی بہت شوق سے کھاتا ہے۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہیں لیتا، اگر زبردستی کھلانے کی کوشش کریں تو الٹی کر دیتا ہے۔

جواب: چھوٹے بچوں کے ساتھ لاڈ پیار ایک

فطری بات ہے لیکن اس لاڈ پیار کو بچے کے بگاڑ کا ذریعہ نہیں بننا چاہیے۔ جن بچوں کے ساتھ بہت زیادہ لاڈ پیار کیا جائے وہ زود رنج، حساس اور بعد میں ضدی اور بدتمیز ہو سکتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کی تربیت کے لیے ایک خاص نکتہ یہ ہے کہ انہیں ناسننے کا عادی بھی بنایا جائے۔ شیرخوار بچوں اور نونہالوں سے لاڈ پیار کرتے ہوئے والدین یا گھر کے دوسرے افراد ان کی باتیں مانتے چلے جاتے ہیں۔ بڑوں کی اس روش سے بچہ اپنی ہر بات منوانا اپنا حق سمجھنے لگتا ہے۔ منہ بسور کر، رو کر اور پھر چلا کر اپنی بات منوا لیتا ہے۔

بچوں کی اچھی باتوں پر ان کی تعریف کی جائے، انہیں سراہا جائے اور کسی غلط بات پر انہیں ٹوکا جائے اور ضرورت ہو تو انہیں روکا بھی جائے۔

بیٹا ہو یا بیٹی، چھوٹے بچوں کی تربیت میں اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے کہ لاڈ پیار شخصیت میں کسی بگاڑ کا حصہ نہ بننے پائے۔

بچے کے مزاج میں مثبت تبدیلی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے بیٹے کی ہر بات ماننے کی روش ترک کر دیں۔ اس کی بعض باتیں مانیں بعض بالکل نہ مانیں اور بعض باتیں مشروط طور پر مانیں یعنی اسے یہ سمجھائیں کہ اگر تم نے فلاں کام کیا تو ہم تمہاری یہ بات مانیں گے ورنہ نہیں۔ اب اپنی بات منوانے کے لیے وہ جتنی بھی ضد کرلے اسے کرنے دیں، چند روز تک تو آپ اور دیگر اہل خانہ کو اپنے دل پر جبر کرکے اس کی کچھ فرمائشوں کو نظر انداز کرنا ہوگا۔

جب وہ دیکھے گا کہ اس کے رونے بسورنے اور غصہ کرنے کے باوجود بھی اس کی ہر بات نہیں مانی جا رہی اور کچھ باتیں بغیر روئے دھوئے بھی مانی جا رہی ہیں تو آہستہ آہستہ وہ اس تبدیلی کو قبول کرنے لگے گا۔

بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ النساء (4) کی آیت 113 میں سے

وَأَنزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ۚ وَكَانَ
فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے کا تصور کرکے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ کریں۔ ناغہ کے دن شمار کے بعد میں پورے کرلیں۔

ملازمت نہیں مل رہی....

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے نے پیٹرولیم انجینئرنگ کیا ہوا ہے۔ گزشتہ تین سال سے ملازمت تلاش کر رہا ہے لیکن ملازمت نہیں مل رہی ہے۔

چار پانچ مرتبہ انٹرویو بھی دے کر آیا ہے لیکن کوئی کال نہیں آئی۔ اب تک تو شوہر کی وجہ سے گھر کے اخراجات جیسے تیسے پورے ہو رہے تھے۔ تین ماہ ہو گئے شوہر ریٹائر ہو گئے ہیں۔ وہ بھی کام تلاش کر رہے ہیں لیکن انہیں بھی ابھی تک کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔ اب حالت یہ ہو گئی ہے کہ گھر کا خرچ چلانے کے لیے قرض لینا پڑ رہا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ بیٹے کو جلد از جلد اچھا روزگار مل جائے اور ہماری معاشی پریشانی خوشحالی میں بدل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ رعد (13) کی آیت نمبر 26 کا ابتدائی حصہ

اللهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے کے لیے بہتر اور بابرکت روزگار ملنے اور وسائل میں فراوانی و برکت کے لیے اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹے اور شوہر سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَا رَزَّاقُ کا ورد کرتے رہا کریں

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

جائز حق مل جائے

☆☆☆☆☆

سوال: ہم کراچی کے اولڈ ایریا کی ایک بلڈنگ میں پچھلے پچاس سال سے رہ رہے ہیں۔ ہماری بلڈنگ چار منزلہ ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ مینٹننس نہ ہونے کی وجہ سے اس عمارت کی حالت کافی خستہ ہو گئی ہے۔

ایک بلڈر نے ایک ایک کر کے اس بلڈنگ کے فلیٹ مناسب داموں خرید لیے ہیں۔ اب پہلی منزل پر دو گھر اور دوسری منزل پر تین گھر آباد ہیں۔

بلڈر کے لوگ اصرار کر رہے ہیں کہ جلدی سے بلڈنگ خالی کرو ہم نے پلازہ بنانا ہے لیکن یہ لوگ ان پانچ فلیٹوں کے دام بہت کم لگا رہے ہیں۔

جب ہم نہیں مانے تو اس نے ڈرانے اور دھمکانے کا سلسلہ شروع کر دیا اور چوتھی منزل کو توڑنا شروع کر دیا۔

اس بلڈنگ میں رہنے والے ہم پانچ گھرانے غریب طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہم اپنی ضروریات زندگی بڑی محنت و مشقت کے بعد بامشکل پوری کر پاتے ہیں۔ ایسے میں ہم نہ تو عدالت کا رخ کر سکتے ہیں اور نہ ہی بلڈر سے الجھ سکتے ہیں۔

ہماری آپ سے درخواست ہے کہ آپ ہمارے لیے دعا کریں اور ایسا عمل بتائیں کہ بلڈر ہمیں ہمارا جائز حق دے دے۔ ہم تمام عمر آپ کو دعائیں دیں گے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ نمل (27) کی آیات 79-77 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کو آپ کا حق آسانی سے مل جائے۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

کثرت سے یَا وَلِیُّ یَا نَصِیْرُ کا ورد کرتے رہیں۔

محبتوں کا صلہ...!!

☆☆☆☆

سوال: میری شادی کو اٹھارہ سال ہو چکے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ شادی کے بارہ سال بعد مجھے کینسر ہو گیا تھا۔ میں نے یہ بات اپنے سسرال والوں سے چھپانا چاہی مگر میری اہلیہ نے بتا دی۔ اس کا اثر مجھ سے ہمدردی یا مزید وابستگی ہونا چاہیے تھا لیکن ایسا نہیں ہوا۔

میری بیوی نے بہت چالاکی کے ساتھ مجھ سے میری تمام جائیداد بچوں کے مستقبل کے خاطر اپنے نام کروالی۔ جس میں دو دکان اور ایک فلیٹ تھا۔

ڈاکٹروں کے مطابق میرے میری زندگی میں چھ سات سال کا وقت تھا۔ میرا علاج ہوتا رہا اور اللہ نے مجھے دوبارہ زندگی بخش دی۔

پہلے میری بیوی میرا بہت خیال رکھتی تھی لیکن جب سے میں نے سب کچھ اسے دے دیا ہے تو وہ مجھ سے سیدھے منہ بات بھی نہیں کرتی۔ نہ ہی میری دواؤں کا خیال رکھتی ہے۔

مجھے کینسر سے زیادہ اپنی اہلیہ کے رویے کا روگ

ہے۔ روز مرتا ہوں اور جیتا ہوں لیکن کچھ کر نہیں سکتا۔

میری خواہش ہے کہ میرے ساتھ میری اہلیہ پہلے کی طرح رہنا شروع کر دیں۔

جواب: آپ کے حالات جان کر بہت دکھ بھی ہوا۔ ایسے معاملات بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں لیکن جب بھی سنا ہے بہت حیرت ہوتی ہے۔ دولت پرستی سے زیادہ خود غرضی بری چیز ہے۔ انسان جب خود غرض بن جاتا ہے تو رشتوں سے چاہت اور اخلاص ختم ہو جاتے ہیں اور تعلق محض مطلب کی حد تک رہ جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب پر رحم فرمائے اور ہمیں اپنی اصلاح کی درست راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

آپ رات سونے سے پہلے مصلے پر قبلہ رخ بیٹھ کر 101 مرتبہ سورۃ النساء (4) کی آیت 149 - 148 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم صاحبہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں مثبت طرز فکر عطا ہو اور آپ کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز یا زیادہ سے زیادہ دو ماہ تک جاری رکھیں۔

اولاد نہیں ہے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو دو سال ہو گئے ہیں۔ ہماری ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ میرے ٹیسٹ کلیئر ہیں۔ شوہر نے بڑی مشکل سے گھر کے بڑوں کے اصرار پر ٹیسٹ کروائے تو پتا چلا کہ ان میں اولاد کے جرثوموں کی مقدار چھ فیصد ہے۔

ڈاکٹروں نے تین ماہ کا کورس کروایا لیکن کوئی فرق نہ ہوا۔ میری آفس کی ایک کولیگ کے شوہر کے ساتھ بھی ایسا ہی مسئلہ تھا انہوں نے آپ سے رجوع کیا اور چھ ماہ بعد ہی ان کے ہاں خوش خبری ہو گئی تھی۔

میں بھی اپنے شوہر کے سلسلے میں آپ سے رہنمائی اور علاج چاہتی ہوں۔ میں حیدر آباد میں رہتی ہوں۔ اگر اس سلسلے میں ضروری ہے کہ آپ سے ملاقات کی جائے تو ہم کراچی بھی آ سکتے ہیں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ کسی روز مطب کے اوقات میں تشریف لے آئیں۔ انشاء اللہ کیس سننے اور رپورٹس دیکھنے کے بعد علاج تجویز کر دیا جائے۔ دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو شفاء ہو اور اللہ تعالیٰ آپ کو جلد اولاد عطا فرمائے۔ آمین

رشتہ معیار کا نہیں۔۔

☆☆☆

سوال: میری عمر بیالیس سال ہے مجھ سے چھوٹی بہن کی عمر پینتیس اور اس سے چھوٹی بہن کی عمر ستائیس سال ہے۔

ہمارے رشتے آنے میں کوئی کمی نہ ہوئی۔ مسئلہ یہ ہوا کہ ہماری والدہ اچھے سے اچھے رشتے کی تلاش میں رہتیں۔ ایسے رشتے جو ہمارے معیار کے مطابق بھی تھے ان میں بھی کوئی نہ کوئی نقص نکال کر انکار کر دیا گیا۔ والد صاحب والدہ سے ڈرتے ہیں کیونکہ والدہ بہت ہی منہ پھٹ اور غصہ والی ہیں۔

اب ہم دو بہنوں کی عمریں تو والدہ کی ضد کی نظر ہو چکی ہیں لیکن ہم اپنی چھوٹی بہن کی شادی کے لیے والدہ کے سامنے کھڑی ہو گئی ہیں۔ اس معاملے میں ہمارے شادی شدہ بھائی بھی ہمارے ساتھ ہیں۔ ہمارے والد کا کچھ عرصہ پہلے انتقال ہو چکا ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے

کہ بہن کے لیے رشتے نہیں آرہے۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر جاء نماز پر بیٹھ کر درود شریف کا ورد کرتے رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاء نماز پر خاموش بیٹھے رہیں۔ کچھ دیر بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ المومن (40) کی آیت نمبر 55 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

نند کی دھمکی

سوال: میری بیٹی کی عمر تیس سال ہو گئی ہے۔ جب وہ انٹر میں تھی تو اس کی پھوپھی اپنے بیٹے کا رشتہ لے کر ہمارے گھر آئیں۔ ان کا بیٹا میٹرک پاس تھا اور ایک فیکٹری میں درزی کا کام کرتا تھا۔ میرے شوہر نے انہیں منع کر دیا۔

اس کے بعد دو تین رشتے آئے لیکن کوئی بات نہ بنی۔ ایک بار تو بات پکی ہو جانے کے بعد ختم ہو گئی۔ تین ماہ پہلے ایک عزیز کی شادی میں جانا ہوا تو وہاں میری نند سے ملاقات ہو گئی۔ میری نند نے کہا کہ دیکھتی ہوں کہ میرے بیٹے کے علاوہ تم کسی اور سے کیسے اپنی بیٹی کی شادی کرتی ہو۔

جب سے میں نے یہ بات سنی میں بہت پریشان ہو گئی ہوں۔ میری ایک ہی تو بیٹی ہے اور اس کی شادی میں اس قدر رکاوٹیں ہیں کہ سوچ سوچ کر نیند اڑ چکی ہے۔ نند کی دھمکی سے نئے نئے وہم وسوسے پیدا ہو رہے ہیں۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری بیٹی کی جلد از جلد خیر وعافیت کے ساتھ رشتہ طے ہو جائے اور وہ اپنے گھر خوش وخرم رہے۔

جواب: آپ یا آپ کی صاحبزادی عشاء کی نماز کے بعد یا رات سونے سے قبل سورہ فاطر (35) کی پہلی آیت گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ہر قسم کے شر سے حفاظت اور بہتر جگہ خیر وعافیت کے ساتھ رشتہ طے ہونے اور خوش وخرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا پھر نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن بعد میں پورے کرلیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کردیں اور ہر جمعرات کم از کم اکیس روپے خیرات کردیا کریں۔

سانس کی تکلیف

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ پانچ سال سے میری سانس کی نالیوں میں ورم ہے۔ سینے کی رگیں اور سانس کی نالیاں دکھتی ہیں۔ علاج سے وقتی آرام مل جاتا ہے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نارنجی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام، سبز شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے پئیں۔

رات سونے سے پہلے نارنجی شعاعوں سے تیار کردہ تیل سینے پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

شوہر کا شرمیلاپن

سوال: چھ ماہ پہلے میری شادی ہوئی ہے۔ میرے

شوہر بہت شرمیلے ہیں۔ اُن کا حد سے زیادہ یہ شرمیلا پن اُن کی ترقی میں بھی رکاوٹ بنتا جا رہا ہے۔

میں نے سسرال میں دیکھا کہ ان کے کئی عزیز رشتہ دار انہیں بہت کم اہمیت دیتے ہیں بلکہ مذاق کا نشانہ بناتے ہیں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح سویرے ایک قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنا سراپا ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں اور دو تین منٹ تک آہستہ آہستہ دل میں یہ الفاظ دہرائیں کہ

”ہر چیز دلفریب اور خوشگوار ہے، میں کسی سے کمتر نہیں ہوں جو چاہوں وہ کر سکتا ہوں“

یہ عمل کرنے کے بعد چند منٹ تک کمرے یا صحن میں چہل قدمی کریں اور پھر آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر وہی عمل دہرائیں۔ اس طرح یہ عمل روزانہ تین مرتبہ کیا جائے۔

مہر شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح شام شوہر کو پلائیں۔ عمل کی مدت کم از کم ایک ماہ ہے۔

رقم کہاں چلی جاتی ہے....؟

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات مہینے ہوئے ہیں۔ میرے شوہر بتاتے ہیں کہ پچھلے ایک ڈیڑھ سال سے گھر میں رکھی ہوئی رقم غائب ہو رہی ہے۔ پہلے میرے دیور اور شوہر کو اپنے ایک بڑے بھائی پر شک تھا۔ وہ کام دھام نہیں کرتے لیکن الماری میں لاک ہونے کے باوجود جب ایک بار دس ہزار روپے رکھے اور وہ دو دن بعد غائب ہو گئے، پھر ایک بار تین ہزار روپے الماری سے غائب ہو گئے تو اپنے بے روزگار بھائی پر ان کا شک ختم ہوا۔ اب میری ساس اور نندیں مجھ سے کہتی تو کچھ نہیں ہیں لیکن اس موضوع پر مجھ سے بات کرتے ہوئے ان کی آنکھوں سے شک جھلکتا ہے۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ ایک ڈیڑھ پاؤ لوبان لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں پھر ایک ہی نشست میں اکتالیس مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر لوبان پر دم کر دیں۔ اب اس لوبان سے پورے گھر میں ہر طرف اس وقت دھونی دیں جب گھر کے سب لوگ موجود ہوں۔ دھونی کے اس عمل کو لگاتار گیارہ دن تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد ہفتہ میں دو دن مقرر کر کے دھونی دیں۔

حسب استطاعت صدقہ اور ہر جمعرات کم از کم اکیس روپے خیرات کر دیں۔ اپنے شوہر سے یہ بھی کہیں کہ افراد خانہ نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں اور اگر کوئی طبی امر مانع نہ ہو تو میٹھا زیادہ استعمال کیا جائے۔

دبلی ہونا چاہتی ہے

☆☆☆

سوال: میری بچی کی عمر چوبیس سال ہے۔ اگست کے تیسرے ہفتے میں اس کی شادی ہے۔ منگنی کے وقت تو وہ بہت دبلی پتلی اور بہت اسمارٹ تھی لیکن دو سالوں میں اس کا وزن بہت تیزی سے بڑھا اور اب اس کا وزن 78 کلو گرام ہے۔

میری اور بچی کی بھی خواہش ہے کہ شادی سے پہلے وہ اسمارٹ اور سڈول ہو جائے۔ ہماری ایک جاننے والی نے بتایا کہ ان کی بیٹیوں کا وزن بھی بہت زیادہ تھا۔ انہوں نے آپ کے ادارے کی دوا میزلین استعمال کی جس سے بہت فائدہ ہوا۔ میں بھی میزلین اپنی بیٹی کو

استعمال کروانا چاہتی ہوں۔ میزین کس طرح اور کتنے عرصے تک استعمال کرنا ہوگی۔

جواب: آپ اپنی صاحبزادی کے لیے عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل میبیٹ میزلین کا استعمال کرسکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی میزلین پانی کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مٹھائیاں، سوفٹ ڈرنکس، آئسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔

ہربل میبلیٹ میزلین کی ہوم ڈیلیوری کے لیے درج ذیل فون نمبر پر آرڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔

021-36604127

فراڈی

☆☆☆☆

سوال: میری شادی کو ایک سال ہوا ہے۔ شادی کے چند مہینوں بعد شوہر نے ملازمت چھوڑ دی۔ مجھے بعد میں پتا چلا کہ وہ کہیں ٹک کر نوکری نہیں کرتے۔ کچھ عرصے سے کئی لوگوں نے ہمارے گھر کے چکر لگانے شروع کردیے ہیں تو مجھے معلوم ہوا کہ میرے شوہر لوگوں سے فراڈ کرتے ہیں اور فراڈ کی رقم بری صحبتوں میں اڑا دیتے ہیں۔

کئی مہینے ہوگئے ہیں شوہر گھر سے بھاگے ہوئے ہیں۔ میں امید سے ہوں۔

جواب: رات سونے سے قبل اکیس بار سورہ الصف کی آیات 10-13 سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور ان کی عادات میں اصلاح کے لئے اور حالات میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کا اسماء یاھادی یارشید کا ورد کرتی رہا کریں۔

بھولنے کی عادت

☆☆☆☆

سوال: میری اہلیہ نسیان کی مریضہ ہیں۔ وہ بات مکمل طور پر بھول جاتی ہیں یا مکمل طور پر نہیں ادھورا یاد رہ جاتا ہے جو مزید مسائل کا سبب بنتا ہے۔

کبھی دکان دار کو زیادہ رقم دے آتی ہیں تو کبھی رقم کہیں رکھ کر بھول جاتی ہیں۔ گھر سے کسی کام سے باہر نکلتی ہیں تو وہاں پہنچ کر یاد نہیں آتا کہ کیوں آئی تھیں۔

جواب: صبح نہار منہ اکتالیس مرتبہ

رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور اپنی اہلیہ کو پلائیں۔ عمل کی مدت دو ماہ ہے۔

❋